

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಿನಿ.



ಜನರಲ್ ವ ರೆವಿನ್ಯೂ ಸೆಕ್ರೆಟೇರಿಯಟ್ ಸೂಪರಿಂಟೆಂಡೆಂಟ್

ಮೆ॥ ಬಿ. ರಾಮೈಯ, ಬಿ. ಎ.

ಇವರಿಂದ

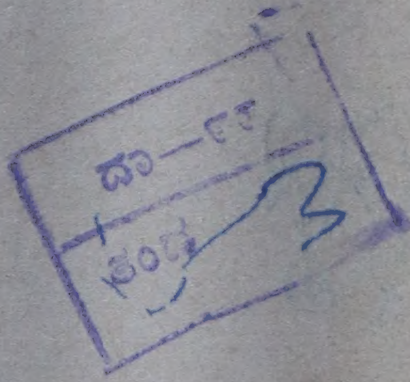
ಮೆ॥ ಎಂ. ಎಲ್. ಶ್ಯಾಮಗೌಡರವರಿಗಾಗಿ

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

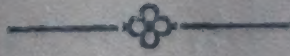
(೨೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು.)

ಬೆಂಗಳೂರು, ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಸಂಘದ ಮುದ್ರಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

Price—Nine Annas.] [ಕ್ರಯ— ಒಂಭತ್ತು ಆಣೆ.



ಮುನ್ನುಡಿ.



ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರ ಹೆಸರು ರಾಜಕೀಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ದಿಗಂತ ವಿಶ್ರಾಂತವಾದುದು. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನ ದೇಶೀಯರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಪಾರವಾದ ಕಷ್ಟ ನಿಷ್ಠೂರಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಆ ಜನಗಳಿಗೆ ಮೇಲುಂಟಾಗುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ವಿಷಯವು ಸರ್ವಜನವಿದಿತವಾದ ಅಂಶವು. ಇಂಡಿಯಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವರ ಅದ್ಭುತವಾದ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕಣ್ಣಾರ ನೋಡಿರುವೆವು. ಅವರು ತನು ಮನ ಧನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಮ್ಮ ಸ್ವದೇಶ ಭ್ರಾತೃವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಧಾರೆಯೆರೆದು ಲೋಕಮಾನ್ಯರೆಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರು.

ರಾಜಕೀಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರ ಶ್ರಮವು ಮುಖ್ಯಾಯವಾಗಲಿಲ್ಲವು. ತಮ್ಮ ಸ್ವದೇಶ ಬಾಂಧವರು ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ ಸ್ವರಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ದೇಶಸೇವೆಯನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಲಸಾಧ್ಯವೆಂದೆಣಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಅನೇಕಾನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ವಾನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಮಾತೃಭೂಮಿಯ ಸೇವೆಗಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದಾರೆ.

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಗುಜರಾತಿಯಲ್ಲಿ ಬರೆದರು. ಅದನ್ನು ತಿರುಚನಾಪಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೇಶೀಯ ಕಲಾಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಾದ ಮ|| ರಾ|| ಶ್ರೀ|| ಎ. ರಾಮ ಅಯ್ಯರ್, ಎಂ. ಎ. ಯವರು ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ಭಾಷೆಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಭಾಷಾಂತರ ಮಾಡಿ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಭ್ರಾತೃ ಭಗಿನಿಯರ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸುಯೋಗವು ನನಗೆ ಲಭಿಸಿತು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮಾನವ ಜಾತಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸರ್ವರೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರೂ ಮಕ್ಕಳೂ ಓದಿಕೊಂಡು ಮಹಾತ್ಮರವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಅವುಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಇದು ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣವಾದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ಲೋಪಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಜ್ಞರು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆನು.

ಇತಿ,

ಬಿ. ರಾಮಯ್ಯ.

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ.

ಪೀಠಿಕೆ.

ಕಳೆದ 20 ವರುಷಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಗಾಕೊಡುತ್ತಿದೇನೆ. ನಾನು ಇಂಗ್ಲಾಂಡಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ್ಯೆ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳಿಗಾಗಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನ ಅನುಭವದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು. ಆ ಅನುಭವದಿಂದ ಕೆಲವು ಖಂಡಿತವಾದ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೇನೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋದುವವರ ಪ್ರಯೋಜನಾರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಿದ್ದೇನೆ.

"ಪ್ರಕ್ಷಾಳನಾದ್ಧಿ ಪಂಕಸ್ಯ ದೂರಾದಸ್ಪರ್ಶನಂ ವರಂ " ಅಂದರೆ ಕೆಸರು ತುಳಿದು ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ತುಳಿಯದೆ ಇರುವುದೇ ಮೇಲು. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗೋಪಶಮನಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವೇ ಉತ್ತಮವು. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ ಅಜಾಗರೂಕತೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಉಪದ್ರವಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆರೋಗ್ಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ರೋಗಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟೋ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಕ್ಷೇಮಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ವಿಚಾರಪರರೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯತತ್ವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಈ ತತ್ವಗಳಿಂತಹವೆಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಬಹಳ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಉಪಶಮನೋಪಾಯವನ್ನೂ ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತೆ.

ಮಿಲ್ಟನ್ ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲೇಯ ಕವಿಶ್ರೇಷ್ಠನು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನರಕವಾಗಿಯೂ, ನರಕವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ವರ್ಗವು ಮೇಘಾತೀತ ಪ್ರಾಂತದಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ; ನರಕವು ಭೂಮಿಯ ಕೆಳಗೆ ಪಾತಾಳದ

ಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ. "ಮನಏವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಕಾರಣಂ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಯೋಃ" (ಅಂದರೆ ನಿರ್ಬಂಧಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣವು) ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಾಕ್ಯವೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೇ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಅವನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತನಾದ ವೈದ್ಯನು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಸಿಡುಬು, ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಪ್ಲೇಗ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವುಗಳ ಭಯದಿಂದ ಸಾಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಹೇಡಿಗಳು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಅನೇಕ ಸಲ ಮರಣಹೊಂದುವರೆಂಬುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವಾಸ್ತವವಾದದ್ದೇ ಸರಿ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವು. ಅನೇಕ ಸಲ ಕೇವಲ ಅಜ್ಞಾನದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಅತಿ ಸಾಧಾರಣಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಭಯಪಟ್ಟು ಅವುಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಪದ್ರವಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉಪಶಮನೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ ಕೇವಲ ಕ್ಷುದ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಕೈವಶವಾಗುತ್ತೇವೆ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುವುದು ವಾಸ್ತವವೇ ಸರಿ! ಇದು ಎಷ್ಟು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ! ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಗ್ರಾಮದ ವಿಷಯ ನಮಗೇನೂ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೂ ಇಂಗ್ಲಾಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ನದಿ, ಪರ್ವತಗಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಕಂಠಪಾಠಮಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿರುವ ನಕ್ಷತ್ರಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಎಷ್ಟೋ ಶ್ರಮಪಡುತ್ತೇವೆಯೇವಿನಾ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದಿಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೆದುರಿಗಿರುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ತೇಜೋಮಯವಾದ ಸೊಬಗಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡದೆ ನಾಟಕಶಾಲೆಯ ಅನುಪಯೋಗವಾದ ವೇಷಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಆತುರಪಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ರಚನೆಯೂ, ಮೂಳೆಗಳೂ ಮಾಂಸಗಳೂ ಬೆಳೆಯುವ ರೀತಿಯೂ, ರಕ್ತವು ಚಲನೆಯಾಗಿ ಅಶುದ್ಧಿಯಾಗುವ ಬಗೆಯೂ, ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೂ, ಶರೀರವು ಸ್ಥಿಮಿತವಾಗಿರುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ದಿಗಂತ ವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ತಿರು

ಗಾಡುವುದೂ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗಿರುವ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ನಾಚಿಕೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ! ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಮಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದು ಮತ್ತ್ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಆದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನವೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಮತ್ತ್ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲವು.

ಇಂತಹ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಜೈಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಂತಹ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಪಾಠಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆವಶ್ಯಕ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಾಧಾರಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನೂ ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ವಾಸಿಮಾಡಲಾರೆವು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮುಳ್ಳು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ತೋರದು. ಸಾಧಾರಣ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಭಯಶೋಕಾದಿಗಳಿಂದ ಕಂಗೆಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಯೋಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯನು ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಶುದ್ಧ ಅಸಂಗತವೇ ಸರಿ! ಇವುಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟವುಳ್ಳವರಿಗಾಗಿಯೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದೆ.

ಈಗ ನಾನು ಹೇಳುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಯಾರೂ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರತಕ್ಕ ಸಂಗತಿಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿ ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇನೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿಯದೆ ಇರುವವರು ಆ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಬರೆದಿಟ್ಟಿರುವ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಂದ ಗಾಬರಿಪಟ್ಟು ಮನಸ್ಸು ವಿಕಲ್ಪಹೊಂದದಂತೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದೇನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ಗ್ರಂಥಕಾರರು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಬರೆದಿರುವರು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತಂಣೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾ

ಯುಗಳನ್ನು ನಾನು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿರುತ್ತೇನೆ. ಆದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವವರು ಖಂಡಿತ ವಾಗಿಯೂ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬಹುದು.

ಬಹು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರಿಸಿಕೊ ಳ್ಳುವ ವಾಡಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಸರಿಯಾದ ಡಾಕ್ಟರು ಶಿಕ್ಕದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕ್ಷುದ್ರ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ವಾಸಿಯಾ ಗಲಾರದೆಂಬ ದುರಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಾಯಾಪರವಶವಾಗಿದೆ. ಮಾನವಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೆಡಕನ್ನು ಮತ್ತಾವುದೂ ಮಾಡಿರುವು ದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದೇನೋ ಅವಶ್ಯಕವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅವು ಔಷಧಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗಲಾರವು. ಔಷಧ ಗಳು ಅನುಪಯೋಗಕರವಾದುದು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ; ಅವುಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕೆಡುಕುಂಟಾಗುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಕಸದಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಸಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮೂರ್ಖತನವೋ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುವ ಮನುಷ್ಯ ನು ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಮೂರ್ಖತನವು. ಕಸ ವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಕೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯಶರೀರವೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಯಾವದೋ ಒಂದು ಶರೀರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ಆ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಔಷಧಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಆಚೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವಂತೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವನೆಮಾಡುವವರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಷ್ಟ ವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಶ್ಮಲ ಒಳಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಉಪ ವಾಸಮಾಡುವುದು, ಕಶ್ಮಲವು ಸ್ವೇದರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ಹೊರ ಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೊಂದುವುದು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಮೂಲ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸೆನೆಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು ಬಹು ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸವೇ ಸರಿ! ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು.

ಒಂದುಸಲ ಒಂದು ಔಷಧವು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ತನ್ನ ಜತೆಗೆ ಇತರ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆ ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ಅವರ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಜಾಡ್ಯದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವರು. ಈ ದಿವಸ ಈ ಡಾಕ್ಟರಿಂದ, ನಾಳೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವವರು ಅವರ ಜೀವಾವಧಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡುವ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹುಡುಕಿ ಅನುಪಯೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ''ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಗೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ ಔಷಧಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಕಮ್ಮಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದು, ನಮ್ಮ ಶರೀರಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅವರಿಗಿರುವ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಇನ್ನೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುವುದು, ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ ಈ ಶರೀರಗಳಿಗಾಗಿ ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವರಲ್ಲಾ ಎಂದು ವಿಸ್ಮಯಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ'' ಎಂಬದಾಗಿ ಜಸ್ಟಿಸ್ ಸ್ಟ್ರೀಫರ್ರವರು ಹೇಳಿದಾರೆ. ಪ್ರಖ್ಯಾತರಾದ ಪ್ರಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೇ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನುಂಟಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸರ್ ಆಸ್ಟ್ಲಿಕೂಪರ್ ರವರು ''ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಕೇವಲ ಊಹಾ ಕಲ್ಪನೆ'' ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಸರ್ ಜಾರ್ಜ್ ಫೋರ್ಬ್ಸ್‌ರವರು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು ; ಔಷಧಗಳಿಂದ ಆಗಲಾರದು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಬೇಕರ್ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಫ್ರಾಂಕ್ ರವರು ರೋಗಗಳಿಗಿಂತ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜನಗಳು ಸಾಯುತ್ತಾರೆಂತ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿರುವರು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಮೇಸನ್‌ಗೂಡ್‌ರವರು ''ಯುದ್ಧ, ಕ್ಷಾಮ ಮತ್ತು ರೋಗ ಇವುಗಳು ಮೂರೂ ಸೇರಿ ಜನಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಔಷಧವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನಗಳನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕಿದೆ'' ಎಂದು ಕಂಠೋಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತೆ ಎಂಬುವುದು ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ ವರ್ತಮಾನಪತ್ರಿಕೆಗಳೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕ್ಷುದ್ರ ಔಷಧಗಳ ಇಸ್ತಿಹಾರುನಾಮೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಗಿರಾಕಿಯು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕಾರ

ಪತ್ರದ ಔಷಧಗಳ (Patent medicines) ವಿಚಾರವಾಗಿ ಈಚೆಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕದಿಂದ 2 ರೂ. ಇಂದ 5 ರೂ. ವರೆಗೂ ನಾವು ಕೊಡುವ ಫ್ರೂಟ್‌ಸಾಲ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸಿರಪ್ ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವವರಿಗೆ 3 ಕಾಸಿನಿಂದ 1 ಆಣೆ ವರಿವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಖರ್ಚುಬೀಳುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೀಳುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸದೆ ಇರುವುದೇನಾಶ್ಚರ್ಯ !

ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವವರಿಗೆ ಅವರು ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಸಹಾಯವನ್ನು ಬಯಿಸುವುದು ಸುತರಾಂ ಅನಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಡಾಕ್ಟರುಗಳನ್ನೂ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ನಾನು ವಿಜ್ಞಾಪಿಸುವುದೇನಂದರೆ—ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಬೇಡಿರಿ. ಒಂದುವೇಳೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರಿಸಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನ ತಲಾಷ್‌ಮಾಡಿ ಕರಿಸಿ ಆತನು ಹೇಳತಕ್ಕದ್ದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಡಿಸಿ, ಆತನೇ ಹೇಳುವವರಿಗೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕರಿಸಬೇಡಿರಿ. ಆದರೆ ಈ ನಿಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದು ಆಖೈರಿನಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರನ ವಶದಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಈ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ಎಂ. ಕೆ. ಗಾಂಧಿ.

1ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು ?

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದಾ ನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚನೆಮಾಡಿದರೆ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ತಪ್ಪೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಪಡುವುದು. ಅನೇಕ ಜನರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿ ತಿರುಗಾಡಿ ಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರುವರೆಂಬ ಮಾಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಈ ವಿಷಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಸಹ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನನುಭವಿಸುವ ವರು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು.

ಯಾವಮನುಷ್ಯನು ಘಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತವನ್ನುಂಟಾಗಿರುವ ನೋ ಅಂತಹವನೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳವನೆಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬಹಳ ಹತ್ತರಸಂಬಂಧವಿರುವುದು. ಯಾವದಾದರೊಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯತೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ದೇಹವೆಲ್ಲವೂ ಕಷ್ಟವನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಲಾಬಿ ಹುವ್ವಿನ ಸಾಮ್ಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ದೇಹವು ಮನಸ್ಸಿಗಾಗಲಿ, ಆತ್ಮ ಕ್ಕಾಗಲೀ ಹೇಗೆ ಸಂಮಂಧಿಸಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಗುಲಾಬಿ ಹುವ್ವಿನ ಬಂಣವು ಅದರ ಸುವಾಸನೆಗೆ ಸಂಮಂಧಿಸಿದೆ. ಕಾಗದದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕೃತಕ ಹುವ್ವನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಹುವ್ವಿಗೆ ಬದಲಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳಲಾ ರರು. ಯಾತಕ್ಕೆಂದರೆ ಹುವ್ವಿನ ಸಾರಭೂತವಾದ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಆ ಕೃತಕ

ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗದು. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯವುಳ್ಳ ಬಲಿಷ್ಠನಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ನಿರ್ಮಲಚಿತ್ತನಾಗಿಯೂ ನೀತಿವಂತನಾಗಿಯೂ ಇರುವವನನ್ನು ಸ್ವಭಾವತಃ ಸನ್ಮಾನಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೇಹವೂ ಆತ್ಮವೂ ಇವೆರಡೂ ಆವಶ್ಯಕವೇ ಹೌದು; ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ಶೀಲ, ಸ್ವಭಾವಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಲ್ಲವೋ ಆತನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಾರನು. ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ದೇಹವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗದೆ ಇರಲಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಶೀಲಸ್ವಭಾವವು ವಾಸ್ತವವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಟ್ಟ ಯೋಚನೆಗಳೂ ಕೆಟ್ಟ ವಿಕಾರಗಳೂ ರೋಗದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೇಹವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದೆಯೋ, ಹಲ್ಲುಗಳೂ, ಕಣ್ಣುಗಳೂ, ಕಿವಿಗಳೂ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿವೆಯೋ, ಮೂಗು ತಿಂಬಳ ಮುಂತಾದ ಕೊಳಕು ಪದಾರ್ಥಗಳಿಲ್ಲದೆ ಶುಚಿಯಾಗಿದೆಯೋ, ಚರ್ಮದಿಂದ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೆವರು ಹೊರಟು ಅದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬಡಿಯುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಕೈಕಾಲುಗಳು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಮಾಡುತ್ತಿವೆಯೋ, ಯಾರು ತುಂಬಾ ದೊಣ್ಣೆಯಾಗಿಯೂ ತುಂಬಾ ಸಣಗೂ ಇಲ್ಲದೆ ದೃಢಕಾಯನಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆಯೋ, ಯಾರು ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ತನ್ನ ಸ್ವಾಧೀನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆಯೋ, ಅಂತಹವನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವನೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ; ಹೊಂದಿದರೂ ಅದನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತೂ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬುವುದೆ. ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಒಳ್ಳೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರಿಗಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವರು, ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಖ್ಯಾತನಾದ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು ಬರೆದಿರುವನು. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವನು ಮರಣಕ್ಕಾಗಿ ಭಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಮರಣಕ್ಕಾಗಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಭಯಪಡುವುದು, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೂ

ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಸಪಡುವುದು ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವು. ಅಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ? ಅದನ್ನು ಹೊಂದಿ ನಿರಂತರವೂ ಆದು ಕೆಡದಂತೆ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬುವುದನ್ನು ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಚರ್ಚಿಸುವೆವು.

2ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಮನುಷ್ಯದೇಹ.

ಪ್ರಪಂಚವು ಭೂಮಿ, ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಬೆಂಕಿ, ಆಕಾಶ, (ಅಂದರೆ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರವಾಹಿಯಾದ ದ್ರವ) ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ದೇಹವು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರಪಂಚವಾಗಿ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಶುಭ್ರವಾದ ಭೂಮಿಯೂ, ಶುಚಿಯಾದ ನೀರೂ, ನಿರ್ಮಲವಾದ ಬೆಂಕಿಯೂ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೂ, ನಿಷ್ಕಲ್ಮಷವಾದ ವಾಯುವೂ, ಬೈಲು ಪ್ರದೇಶವೂ ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದೆ ಹೋದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ದೇಹವು ಚರ್ಮ, ಎಲುಬು, ಮಾಂಸ, ರಕ್ತ ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಎಲುಬುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೌಕಟ್ಟಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನಾವು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ತಿರುಗಾಡಲಾರೆವು. ಶರೀರದ ಮೆತುವಾದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಅವು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ತಲೆಬುರುಡೆಯು ಮೆದುಳನ್ನೂ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ 238 ಎಲುಬುಗಳಿವೆ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಎಣಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಎಲುಬುಗಳು ಹೊರಗಡೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಒಳಗಡೆ ಮೆತುವಾಗಿಯೂ ಟೊಳ್ಳಾಗಿಯೂ ಇವೆ. ಎರಡು ಎಲುಬುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೀಲು ಇರುವಕಡೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೆಣದ ಹೊದಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೆತುವಾದ ಎಲುಬೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಎಲುಬುಗಳಾಗಿ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಶೈಶವದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾನಂತರ ಇವು ಬಿದ್ದುಹೋಗಿ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋದರೆ ಅವುಗಳಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು 6-8 ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಾದಮೇಲೆ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ 2, 2½ ವರುಷಗಳ ವರಿವಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದುಂಟು. ಶಾಶ್ವತವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು 5ನೆಯ ವರ್ಷವಾದನಂತರ ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳೆಲ್ಲವೂ 17 ಮತ್ತು 25ನೆ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ದವಡೇ ಹಲ್ಲುಗಳೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟತಕ್ಕವು.

ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿನೋಡಿದರೆ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಸಂಕೋಚ ವಿಸ್ತಾರಗಳಾಗತಕ್ಕದ್ದಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ತೋಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕೂ ದವಡೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು ಇದೇ. ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಈ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಿಂದಲೇ.

ದೇಹರಚನೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ವಿಶದವಾಗಿ ಬರಿಯುವುದು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಾಲದು. ಈಗ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವು ಜಠರ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ. ಜಠರವು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣಮಾತ್ರ ನೆರವೇರಿಸದೆ ಹೋದರೆ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಜಠರದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಹೊರಿಸತಕ್ಕ ಭಾರವು ಅತಿ ಬಲವಾದ ಮೃಗವೂ ಕೂಡ ಹೊರಲಾರದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಠರವು ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಉಂಟುಮಾಡತಕ್ಕದಾಗಿದೆ. ರೈಲ್ವೆ ಟ್ರೈನಿಗೆ ಎಂಜಿನ್ ಹೇಗೋ ಜಠರವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಜಠರಸಾರವೆಂಬ ರಸವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥವು ಮಾತ್ರ ಅಮೇಧ್ಯ

ಗಳ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕರುಳುಗಳ ಮುಖಾಂತ್ರ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಗಡೆ ಗುಲ್ಮವು (Spleen) ಇದೆ. ಅದರ ಬಲಗಡೆ (Liver) ಯಕೃತ್ತು ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವಿದೆ. ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸುವುದೂ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಪಿತ್ತರಸವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸತಕ್ಕದ್ದೂ ಈ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾಗದೊಳಗಡೆ ಹೃದಯವೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ಇವೆ. ಹೃದಯವು ಎರಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಗಡೆಗೆ ಇದೆ. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿ 24 ಎಲುಬುಗಳಿವೆ. 5ನೆ ಮತ್ತು 6ನೆ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯವು ಅಂದರೆ ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯಾಗುವುದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಗಂಟ್ಲಿನ ಸಂಗಡ ಸಂಮಂಧಿಸಿವೆ. ನಾವು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವ ಗಾಳಿಯು ಗಂಟ್ಲಿನಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಛ್ವಾಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಉಛ್ವಸಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ರಕ್ತ ಚಲನೆಯನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು ರಕ್ತವೆ. ಅದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅನುಪಯೋಗವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರುಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಶರೀರವನ್ನು ಶಾಖವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶುದ್ಧಾಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದಲೇ ನಾಡಿಯಾಡುತ್ತಿರುವುದು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿಮಿಷಒಂದಕ್ಕೆ 75 ಸಲ ನಾಡಿಯಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನಾಡಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಆಡುತ್ತದೆ. ಮುದುಕರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಾಡಿಯಾಡುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಗಾಳಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತವು ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಪುನಃ ಬಂದಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅದು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು

ಉಛ್ವಾಸಿಸುವ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಈ ರಕ್ತದ ಜತೆಗೆ ಶೇರಿ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾರಜನಕವು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ನಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ವಿಚಾರ ವಾಗಿ ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಪಶೀಲಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವೆವು.

೩ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಗಾಳಿ.

ಮನುಷ್ಯನು ಜೀವಿಸಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ, ಈ ಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಮೊದಲನೇದು ಅಂದರೆ ಗಾಳಿಯು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಯಾವ ಖರ್ಚೂ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ಭಗವಂತನು ಅದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾನೆ. ನವೀನ ನಾಗರೀಕತೆಯು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿಗೂ ಸಹ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಛ್ವಾಸಿಸ ಬೇಕಾದರೆ ಊರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಖರ್ಚುಮಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಬೊಂಬಾಯಿ ಪಟ್ಟಣವಾಸಿಗಳು ಮಾಥಿರಾನ್ ಬೆಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಲಬಾರ್ ಬೆಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಹಣ ಖರ್ಚುಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹಣ ವ್ಯಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೊಂದಬಹುದೆಂಬುವುದು ನಿಜವಲ್ಲ.

ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯು ಹಣವ್ಯಯದಿಂದಾಗಲಿ ಇತರ ವಿಧದಿಂದಾಗಲೀ ದೊರೆ ಯಲಿ ದೊರೆಯದೆಹೋಗಲಿ, ಅದಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನಾವು ಬದುಕಲಾರೆವು ಎಂಬುವುದು ಖಂಡಿತವೇ ಸರಿ. ರಕ್ತವು ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ವಾಪಸುಬಂ

ದು ಅಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಪುನಃ ಸಂಚರಿಸಲು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಅಶುದ್ಧಿಯಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಶ್ವಾಸಿಸಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಉಛ್ವಾಸಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಉಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಸದಾ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಮನುಷ್ಯನು ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಮನುಷ್ಯನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದಾಗ ಸತ್ತುಹೋಗುವನು; ಯಾತಕ್ಕೆಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೂ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಛ್ವಾಸಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀರಿನಲ್ಲಿಳಿದು ಮುಳುಗುವವರು 'ಮುಳುಗುವ ಘಂಟೆ' ಎಂಬ ಯಂತ್ರದಮೂಲಕ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಮೇಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಂದು ನಾಳದ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಹೊತ್ತಿನವರಿವಿಗೆ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ 5 ನಿಮಿಷಗಳು ಕೂಡ ಬದುಕಲಾರರೆಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಿಯರು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ತನ್ಯಕೊಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ಎದೆಗೆ ಅಪ್ಪಿಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸೋಛ್ವಾಸಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ಆ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಣಬಿಟ್ಟಿರುವುದು ನಾವು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕೇಳಿರುವೆವು.

ಕಶ್ಮಲವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು, ಅಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಾವು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಛ್ವಾಸಿಸುವುದನ್ನೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅನುಭವತಃ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗಿಂತಲೂ, ತಿನ್ನತಕ್ಕ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗಾಳಿಯು ತುಂಬಾ ಅಶುದ್ಧವಾಗಿದೆ. ದೃಗ್ಗೋಚರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹಳವಾಗಿ ಪುರಸ್ಕರಿಸತಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಕಣ್ಣಾರ ನೋಡಿ ಕೈಯಾರ ಮುಟ್ಟತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದೆ ಮುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದೆ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ನೋಡಲಾರೆವು, ಮುಟ್ಟಲಾರೆವು. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಅಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಛ್ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕ ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರು ಊಟಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟ ಎಂಜಲನ್ನು ಪ್ರಾಯಶಃ

ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರು ಕುಡಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಚಿಕೆ ಅಸಹ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಇರತಕ್ಕವರು ಇತರರು ವಾಂತಿಮಾಡಿದ್ದನ್ನಾಗಲಿ, ಉಗುಳಿದ್ದನ್ನಾಗಲಿ ತಿಂದು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲವು. ಹಸಿವು ಬಾಯಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟವರು ಕೂಡ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಉಛ್ವಾಸಿಸುವ ಗಾಳಿಯು ಅನೇಕವೇಳೆ ಇತರರಿಂದ ಬಿಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ವಿಷಮಯವಾದ ಗಾಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ಇರತಕ್ಕದ್ದು ಎಷ್ಟು ಶೋಚನೀಯವಾದುದು! ಅದು ಇತರರು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದ ಕಲ್ಮಷಪದಾರ್ಥದಂತಹ ಕೆಟ್ಟಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನಗಳು ಒಂದೇ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಲುಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಹಳಹೊತ್ತು ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದೂ ತಾವೂ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರತಕ್ಕವರೂ ಬಿಟ್ಟ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಪುನಃ ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವುದೂ ಎಷ್ಟು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದುದು? ಆದರೆ ಒಂದು ಅದೃಷ್ಟ! ಗಾಳಿಯು ಬಹಳ ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಾಪನಾಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಅದು ತಕ್ಷಣವೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೊಠಡಿಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನೂ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಟ್ಟರೂ ಸಹ ಗೋಡೆಗಳ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಛಾವಣಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಕೆಲವು ರಂಧ್ರಗಳೊಳಗೆ ಗಾಳಿಯು ಒಳಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಕೊಟಡಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಕೇವಲ ವಿಷಮಯವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಸಿರುಬಿಡತಕ್ಕ ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿಯು ಹೊರಗಿನಗಾಳಿಯ ಸಂಗಡ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ನಡಿಯತಕ್ಕ ಕೆಲವು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಪುನಃ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟುಜನ ಹೆಂಗಸರೂ ಗಂಡಸರೂ ಬಲಹೀನರಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿರುವರೆಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಇದರಿಂದ ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಶೇಕಡ 99 ಭಾಗ ಅಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂದೇಹವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗದಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವು. ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಆಗುವಷ್ಟು ಉಪಕಾರವನ್ನು ಯಾವ ಡಾಕ್ಟರೂ ಮಾಡಲಾರನು. ಹೊಗೆಗಾಡಿಯ ಇಂಜನಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಹಾಕದೆ ಹೋದರೆ ಹೇಗೆ

ಅದು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕೆಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಕ್ಷಯರೋಗಿಯನ್ನು ದಿನವೆಲ್ಲಾ ರಾತ್ರಿ ಹಗಲೂ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವುದೇ ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಫಲದಾಯಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸಹ ಗಾಳಿಯು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಪ್ರತಿಒಬ್ಬ ಮಗುವಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವವರು ಗಾಳಿಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಹು ಸುಲಭವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತೆ.

ಗಾಳಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಡುವುದು ನಮ್ಮ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಿಂದಲೇ. ಕಶ್ಮಲಯುಕ್ತವಾದ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕ ಕೆಡಕನ್ನು ಅನೇಕ ಜನಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಯಿಗಳೂ ಬೆಕ್ಕುಗಳೂ ಕೂಡ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳ ತೋಡಿ ತಮ್ಮ ಹಿಕ್ಕೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ನವೀನ ತರಹಾ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಿಲ್ಲದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ತಗರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಬೂದಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣನ್ನು ಪಾಯಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದು ಪಾಯಖಾನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವಾಗ ಕಶ್ಮಲಕ್ಕೆ ಆ ಬೂದಿ ಯಾ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊಡಿಯದೆ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ನೊಣಗಳು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳದೆ ಆ ಕಶ್ಮಲವು ಇತರಕಡೆ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೆ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಶಿಸಿಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಥವಾ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನೇ ಸಂಪೂ

ರ್ಘವಾಗಿ ನಿಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡದೆ ಇರುವರೋ ಅಂತಹ ವರು ಮುಚ್ಚದೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಯಾವ ಕಶ್ಮಲಪದಾರ್ಥವೇ ಆಗಲಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಇರಲಾರರು. ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕಶ್ಮಲವು ಮಿಶ್ರವಾಗುವುದೆಂಬ ನೆನಪಿನಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಓಕರಿಕೆಯೂ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ದುರ್ವಾಸನಾಯುಕ್ತವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಛ್ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರದೊಡನೆ ಕಶ್ಮಲವು ಮಿಶ್ರವಾಗುವುದೂ, ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದೂ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಮೊದಲಿನದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಕಂಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಯೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ತೊಳೆಯುವುದೆಂದರೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಕಶ್ಮಲವಾದ ಪಾಯಖಾನೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ಪಡಬೇಕಲ್ಲವೆ? ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಶುಭ್ರಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಡಕೇನು? ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸಹ ಕಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೆಡುಕೂ ಇರಲಾರದು. ಕಶ್ಮಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಹೊರಗೆಸಾಗಿಸಿ ಎರಡು ಅಡಿ ಆಳವಾದ ಹಳ್ಳದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಮೇಲೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಮಂದವಾಗಿ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಮೈದಾನದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪಾಯಖಾನೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕಹಳ್ಳವನ್ನು ತೋಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು.

ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸುಬಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಜಲಬಾಧೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಗಾಳಿ ಕೆಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆಗೆ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಜಲಬಾಧೆ ತೀರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು.

ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಬಹಳ ಆಳವಾದ ಹಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಬಾರದು. ಹಾಗೆಮಾಡಿದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಶಾಖಗಳು ಅದರಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಇರುವು

ದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅದು ಭೂಮಿಯ ಕೆಳಗೆ ಹರಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಹ ಕೆಡಿಸುವುದು.

ಮನೆಯ ಮುಂದುಗಡೆ ಇರುವ ಪಡಸಾಲೆಗಳೂ ಅಂಗಳಗಳೂ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಬಂದಂತೆ ಉಗುಳುವುದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸವು. ಉಗುಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳ ಉಗುಳು, ಬಹಳ ಅಪಾಯಕರವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕರವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ಇತರರು ಗಾಳಿಯ ಸಂಗಡ ಉಛ್ವಾಸಿಸಿದರೆ ಆ ಜಾಡ್ಯವು ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪೀಕದಾನಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬೇಕಾದರೆ ಒಣಗಿದ ಮಂಣಿರುವಕಡೆ ಉಗುಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಉಗುಳು ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆತು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಲಾರದು. ಕ್ಷಯರೋಗಿಯು ಒಂದು ಪೀಕದಾನಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬೇಕೆಂದು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವನು ಒಣಗಿದ ನೆಲದಮೇಲೆ ಉಗುಳಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಧೂಳಿನಸಂಗಡ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಹೇಗೂ ಎಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು ತುಂಬಾ ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇದೆ ಎಂಬುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಜನರು ಮನಸ್ಸುಬಂದಕಡೆ ಅನ್ನವನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬಿಸಾಡುವರು. ಇವು ಕೊಳೆತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು. ಅಂತಹ ಕೊಳಕು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೆಲತೋಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಗಾಳಿ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆ ಗೊಬ್ಬರವೂ ಸಹ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕೊಳೆಯತಕ್ಕ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಲಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಕೂಡದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವು.

ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅಶುದ್ಧಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನೂ ನಾವು ಈಗ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತಾಯಿತು. ಈಗ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಛ್ವಾಸಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಚಾರಮಾಡೋಣ.

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕೇವಿನಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಆದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಚ್ಛ್ವಾಸನಿಶ್ವಾಸಗಳು ನಡೆಸುವುದಕ್ಕೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವವರು ಅತಿ ವಿರಳರು. ಅನೇಕ ಜನರು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳ ಸೀತವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಮೂಲಕ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಮಿಗೆ ಸೀತವಾಗಿ ಗಂಟ್ಲು ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಹಳ ಅನರ್ಥಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಲಂಡನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ನವಂಬರ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಚಿಮ್ನಿಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆಯು ಒತ್ತಾದ ಮಂಜಿನ ಸಂಗಡ ಸೇರಿ ಒಂದು ತರಹ ಹಳದಿ ಪದಾರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಮಸಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಅಣುಗಳು ಇರುವುವು. ಬಾಯಿಯಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಷ್ಯನು ಉಗುಳಿದರೆ ಆ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಉಚ್ಛ್ವಾಸಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಮ್ಮ ಮುಖದಮೇಲೆ ಒಂದು ತರಹ ಮುಸುಕನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಜಲ್ಲಡಿಯಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಸುಕುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ದೇವರು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಇಂತಹ ಜಲ್ಲಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದಾನೆ. ನಾವು ಮೂಗಿನಮೂಲಕ ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವ ಗಾಳಿಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಜಲ್ಲಡಿಯಲ್ಲಿಹೋಗಿ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ಶುಚಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶಾಖವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಇದೇನೂ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದುದಲ್ಲಾ. ಮಾತನಾಡುವಾಗ ವಿನಾ ಮತ್ತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರುವವರು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಮೂಲಕ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರ್ಬಂಧಪಡಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ

ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ೨೦ ಸಲ ದೀರ್ಘ ನಿಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬಲಪಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ಗೋಚರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೂ, ಅನಂತರ ೨ ತಿಂಗಳಿನ ತರುವಾಯವೂ ತಮ್ಮ ಎದೆಯನ್ನು ಅಳೆದುನೋಡಿದರೆ ಇಷ್ಟು ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಎದೆಯು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ಗೊತ್ತಾ ಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾಂಡೋ ಡಂಬ್‌ಬೆಲ್ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ತತ್ವವೇ ಒಳಗೊಂಡಿ ರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿಯೂ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿಯೂ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳನ್ನು ನಡಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎದೆಯು ವಿಸ್ತಾರವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಲಿತುಕೊಂಡನಂತರ ಯಾವಾಗಲೂ ಅಹೋರಾತ್ರಿ ಶುಭ್ರವಾದಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನೂ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟು ಒಳಗೆ ಶೇರಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆಮಾಡುವ ಬಹು ಕೆಟ್ಟ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಯಾ ವಾಗಲೂ ಬೈಲುಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕೊನೇಪಕ್ಷ ಕೈಸಾಲೆಯಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಹೊರ ಗಡೆ ಬೈಲಿನಲ್ಲಾಗಲೀ ನಿದ್ರೆಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ವಿಲ್ಲದವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನೂ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆ ದಾದರೂ ಇರಬೇಕು. ದಿನವೆಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವೇಕೆ ಭಯಪಡಬೇಕು ? ಬೆಳಗಿನ ತಂಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿದ ರೆ ಸೀತವಾಗುತ್ತೆಂಬುವುದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವು. ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು ತಕ್ಷಣ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶುಭ್ರ ವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸೀತವಾಗುವುದೇನೋ ಸಹಜವೆ! ಇವರೂ ಸಹ ಸೀತಕ್ಕೆ ಭಯಪಡಬಾರದು. ಇದನ್ನು ಬಹಳ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ

ವಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈಚೀಚೆಗೆ ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಗಾಳಿಯು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದಾರೆ. ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಂಟುರೋಗಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿಯೇ ಸರಿ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಾವು ಕೆಡಿಸಿ ಆ ಕೆಟ್ಟುಹೋದ ವಿಷಮಯವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಉಛ್ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಅಂಟುರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆಂಬುವುದನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳವರೂ ಸಹ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದುವರೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಉಛ್ವಾಸಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅನೇಕಭಯಂಕರವಾದ ಜಾಡ್ಯಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಮುಖವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲನೇಕರು ತಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ನಿಶ್ವಾಸ ಮಾಡಿದ ವಿಷಮಯವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನೇ ಪುನಃ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯು ಮುಸುಕು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಗಿ ಉಸುರು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯು ಸುತರಾಂ ಸಾಲದು. ನಮಗೆ ಸೀತವಾದರೆ ತಲೆಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ (Night Cap) ನೈಟ್‌ಕ್ಯಾಪ್ ಎಂಬ ಟೋಪಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೂಗನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎಷ್ಟುಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಗಾಳಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಾಳಿಯೂ ಬೆಳಕೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬಹಳವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಯೋಜನದ ವಿಚಾರವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೆ ಗಾಳಿ ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೋ ಬೆಳಕೂ ಅಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕ

ವಾದುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನರಕವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕತ್ತಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಶುಭ್ರವಾಗಿರಲಾರದು. ಕತ್ತಲು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಕಣ್ಣು ಕಾಣದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಧಾನೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ನೆಲ ಮಟ್ಟದ ಕೆಳಗೆ ಯಿರುವ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವ ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದೂ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಹೀನರಾಗಿಯೂ ಕುರೂಪಿಗಳಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಾಯುಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಸ್ನಾನಗಳಿಂದ ವಾಸಿ ಮಾಡತಕ್ಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕರಿರುವರು. ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಗಾಳಿಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೂ ಗುರಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಗುಣ ಹೊಂದಿದಾರೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಬಾಗಿಲು ಕಿಟಿಕಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಯಾವಾಗಲೂ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದು ಗಾಳಿಯೂ ಬೆಳಕೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗಾಳಿಯೂ ಬೆಳಕೂ ಅಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ ನೆಲಮಟ್ಟದ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಏತಕ್ಕೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ವಿಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿರುವವರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನೇ ಕೇಳಲಾರರು. ಎಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಯವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರಬೇಕು. "ಹೇಗಾದರೂ ಜೀವದಿಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು'' ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಗಾಳಿಯೂ ಬೆಳಕೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಷಹರುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ವಾಸಿಗಳಿಗಿಂತ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಡಿಮೆ. ಗ್ರಾಮಾಂತರಗ

ಹಳ್ಳಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗಿಂತ ಜನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯೂ ಬೆಳಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಆ ರೀತಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ನೀರು.

ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಗಾಳಿಯು ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು. ಇದರ ನಂತರ ನೀರು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಮನುಷ್ಯರು ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಕೂಡ ಬದುಕಲಾರರು. ನೀರಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಕೇವಲ ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಬದುಕಬಲ್ಲರು. ಇತರ ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀರು ಕುಡಿದು ಅನೇಕ ದಿವಸಗಳ ವರೆವಿಗೆ ಬದುಕಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವಂತೆಯೇ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಕಡಾ ೭೦ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಅಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವಾದರೂ, ಅದನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶುಚಿಯಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಹೇಗೆ ಅಂಟುರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಜಾಡ್ಯಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ನೀರು ಅಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಾವು ಕೆಡಿಸುವುದು—ಈ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬರತಕ್ಕ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲೇ ಬಾರದು. ಅಂತಹ ನೀರನ್ನು

ನಾವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ಕೆಡಿಸಿದಂತಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನದಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರಹ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಗಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದೆಂದು ಎಣಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜನಗಳು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದೆಂದು ಒಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ನದಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ತರುವುದಕ್ಕೂ ಕೆಳ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಏರ್ಪಾಡು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮರಳಿನಲ್ಲಿ ತೋಡಿ ಅದರಿಂದ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈ ನೀರು ಮರಳಿನ ಮೂಲಕ ಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಶುಭ್ರವಾದುದು. ಭಾವಿಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಕೊಳಕು ನೀರು ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಭಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪಾಯ ಉಂಟು. ಇದಲ್ಲದೆ ಹಕ್ಕಿಗಳೂ ಹುಳಗಳೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಭಾವಿಗಳೊಳಗೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಗೂಡು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀರು ಸೇದುವವರು ತಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ಕೊಳಕು ನೀರು ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟಿರತಕ್ಕ ನೀರು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದು. ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕಾದರೆ, ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಯೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಯಾವ ಕೆರೆ ಅಥವಾ ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ತರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನೀರನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಡಲು ತಕ್ಕ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ಅತಿ ವಿರಳರೇ! ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಒಂದು ದಪ್ಪನಾದ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸಿದಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮಾನವಜಾತಿಗೇನೇ

ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿರುವೆನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜನರು ಕುಡಿಯು ವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ನೀರನ್ನು ಕೆಡಿಸುವಂತಹ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಕೂಡದು. ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾ ಡುವುದಾಗಲಿ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದಾಗಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಾರದು. ನದಿಯ ಧಡಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿ ಹೆಣಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿಯನ್ನು ನದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಬಾರದು.

ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದರೂ, ನೀರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು. ಮುಸಲಾ, ಅದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲು ತುಂಡುಗಳೂ, ಮತ್ತು ಇತರ ಕೊಳೆಯುತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥ ಗಳೂ ಸೇರಿ ಕರಗಿಹೋಗಿರಬಹುದು. ನೀರಿನ ಪೈಕಿ ಮಳೆಯ ನೀರೇ ಅತಿ ಶುಭ್ರ ವಾದುದೇನೋ ಸರಿ ; ಆದರೆ ಅದು ಭೂಮಿಗೆ ಬೀಳುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿದ (ಅಂದರೆ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆವಿಯನ್ನು ತಣುವು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ) ನೀರನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರಿಗೆ ಬಹಳ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಗುಣವಾಗು ತ್ತದೆ. "ಭಟ್ಟಿಯಿಳಿಸಿದ ನೀರು" (Distilled water) ಎಂಬುದೊಂದು ಈಚೆಗೆ ಪ್ರಚುರವಾದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಶುಚಿಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಬರೆದಿದೆ. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾದರೂ, ಶುದ್ಧ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ನೀರು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಹು ಪ್ರಯೋಜನ ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ನೀರು, ಮೃದು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಲವ ಣವು ಕರಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿ ನೀರೆಂದು ಹೆಸರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನು ಬುರು ಗು ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇಯುವುದೂ

ಇಲ್ಲ. ಅದರ ರುಚಿ ಉಪ್ಪುಪ್ಪಾಗಿರುವುದು. ಮೃದು ಜಲವು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಯಾವ ರುಚಿಯನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಇರುವುದು. ಗಟ್ಟಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳು ಕರಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಟ್ಟಿನೀರು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವುದೆಂದು ಅನುಭವದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ; ಆದ್ದರಿಂದ ಮೃದು ಜಲವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಕ್ಷೇಮಕರವು. ಮಳೆಯನೀರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಮೃದು ಜಲವಾದ್ದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜಲವು. ಗಟ್ಟಿನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯಮೇಲೆ ಅರ್ಧಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದು ಮೃದು ಜಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

"ನೀರು ಯಾವಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು ? ಮತ್ತು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬಹುದು" ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೇಳುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವೇನಂದರೆ—ದಾಹವಾದಾಗಮಾತ್ರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಗಲೂ ದಾಹ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಊಟವಾದಕೂಡ್ಲೆನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಕೆಡುಕೂ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಾರದು. ಆಹಾರವು ಇಳಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅದು ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರಲೂ ಕೂಡದು. ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ನಮಿಗೆ ದಾಹವೇತಕ್ಕೆ ಆಗಬೇಕು ? ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಅವು ದಾಹವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸದೆ ಇರುವವರು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ದಾಹವಾಗಿರುವವರು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜಾಡ್ಯದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಜನರು ಮನಸ್ಸುಬಂದಂತೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಾವೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಕೂಡದೆಂದು ಗಾಳಿಯ ವಿಷಯವಾದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅನೇಕ ವಿಷಮಯವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಕತ್ತಿಯ ಅರುಗನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಹರಿತಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವಂತೆಯೇ ರಕ್ತವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ಹೊಸ ರಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ ಅಶುಚಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಹೋಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

5ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಆಹಾರ.

ಆಹಾರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಯಾವ ತರದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂಬೀ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಜನಗಳ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಒಂದೇ ತರಹ ಆಹಾರವು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು.

ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಊಟಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶರೀರವು ನಿಲ್ಲಲಾರದೆಂಬುವುದೇನೋ ವಾಸ್ತವವೇ ಸರಿ. ಆಹಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಕಷ್ಟನಿಷ್ಠೂರಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 99·9 ಭಾಗ ಜನರು ಗಂಡಸರೂ, ಹೆಂಗಸರೂ ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುವುದು ಖಂಡಿತವಾದ ಸಂಗತಿಯು. ಹಾಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವೇನಾಗುವುದೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊ

ಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅನೇಕರು ಪ್ರವರ್ತಿಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ, ಗುಳಿಗೆ, ಪುಡಿ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿಸುವಷ್ಟು ತಿಂದು, ತಿಂದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಅದೇ ತರಹ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು 2-3 ದಿವಸಗಳ ವರೆಗೆ ಹಸಿವೇ ಆಗದಂತೆ ಪಟ್ಟಾಗಿ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ತಿಂದು ಅದರಿಂದ ಮರಣಹೊಂದಿರುವುದೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ನಾನು ಮಾಡಿದ ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೆನಸಿಕೊಂಡರೆ ನಗುವೂ ನನ್ನ ಕೆಲವು ಆಚರಣೆಗಾಗಿ ನಾಚಿಕೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಟೀ ಯನ್ನೂ, 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತಿಂಡಿಯನ್ನೂ, 1 ಗಂಟೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನೂ 3 ಗಂಟೆಗೆ ಪುನಃ ಟೀಯನ್ನೂ ಸಾಯಂಕಾಲ 6-7 ಗಂಟೆಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನೂ ಈ ರೀತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಆಗ್ಯೆ ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹುಶೋಚನೀಯವಾಗಿತ್ತು. ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಬಹಳ ಕೊಬ್ಬು ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಔಷಧದ ಸೀಸೆಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದವು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರವರ್ತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆನಲ್ಲದೆಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬಲವರ್ಧಕ ಔಷಧವನ್ನು(Tonic) ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನು. ಆಗ ನಾನು ಇನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನವನಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಈಗ ನನಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ 3 ರಲ್ಲಿ ಒಂದುಭಾಗಕೂಡ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಜೀವಮಾನವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಶೋಚನೀಯವಾದುದೇ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ, ತಿನ್ನುವದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜೀವಿಸಕೂಡದು. ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯವು ತನ್ನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಭಗವಂತನ ವಿಷಯವಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಆತನನ್ನು ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದೇ. ಆದರೆ ಈ ಸೇವೆಗಾಗಿ ಶರೀರವು ಆವಶ್ಯಕವಾದುದರಿಂದ ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಸ್ತಿಕರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಊಟಮಾಡಬೇಕೋ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೃಗಗಳೂ ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ಮಾಡುವುದನ್ನೂ ನೋಡಿ. ಅವು ರುಚಿಗಾಗಿಯೇ

ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವವರಿವಿಗೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಹಸಿವು ಅಣಗುವವರಿವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಅಣಗುವುದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವುಗಳಿಗೆ ಕೊಡತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆಯೇ ವಿನಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಮಾತ್ರ ರುಚಿಗಾಗಿ ಊಟಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾನೆಯೇ ? ಮನುಷ್ಯನು ಮಾತ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನರಳುವುದು ಅವನ ದುರದೃಷ್ಟವೋ ? ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೂ ಜೀವಿಸುವ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಐಶ್ವರ್ಯ ಬಡತನವೆಂಬುವುದೂ, ದಿನಂಪ್ರತಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಊಟಮಾಡುವುದೂ, ಈ ರೀತಿಯಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇಇಲ್ಲ. ಇಂತಹ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಮ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ನಾವು ಮೂಗುಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ಕೃಷ್ಟರೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಪೂಜೆಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಕಳೆಯುವವರು ಮೃಗಪಕ್ಷಿಗಳಿಗಿಂತ ಕೇಡಲ್ಲವೇ !

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಸುಳ್ಳು, ಮೋಸ, ಪರದ್ರವ್ಯಹರಣ ಮುಂತಾದ ಪಾಪಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ಜೈಸುವವನು ಇತರ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥನಾಗುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿದರೆ, ಕದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದುರಾಚಾರ ನಡಿಸಿದರೆ, ಸಾಂಘಿಕ ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಹೊರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೇ ! ಇದು ನೀತಿಯ ವಿಷಯಕ್ಕೇನೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟುದಲ್ಲವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ! ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟರೂ ಸಹ ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗತಕ್ಕ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಗರೀಕವಂತರೆಲ್ಲರೂ ಸುಳ್ಳುಗಾರರ, ಕಳ್ಳಕಾಕರ ಮತ್ತು ದುರ್ನಡತೆಯುಳ್ಳವರ ಸಹವಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವರು. ಆದರೆ ಅವರು ಪರಿಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ತಿಂದು ಅದನ್ನು ಪಾಪಕರವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದೂರಿನವರೆಲ್ಲಾ ಕಳ್ಳರಾದರೆ ಕಳ್ಳತನ ತಪ್ಪೆಂದು ಅವರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ

ನಾವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ನಾವುಗಳ್ಯಾರೂ ತಪ್ಪೆಂದು ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಳಪಡುತ್ತೇವೆ. ಮದುವೆ ಮುಂಜಿ ಮುಂತಾದ ಉತ್ಸವಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನ ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಎಂಬಂತೆ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಯಾರಾದರೂ ಸತ್ತರೂ ನಾಚಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅದೇ ರೀತಿ ನಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯಾರಾದರೊ ಮನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಮಿಠಾಯಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗಾಗ್ಯೆ ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೂ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನೂ ಕರೆದು ಅವರಿಗೆ ಔತನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಔತನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಾಗಿಗಳಾಗದಿದ್ದರೆ ನಾವು ತಿರಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರರಾಗುವೆವು. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಂಗಡ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಕರಿಸಿ ಅವರಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಹಣ ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ತಿಂಡಿಗಳು ತಿನ್ನಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಕೃಪಣರೆಂದು ಭಾವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೇವೆ. ರಜಾ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಂತೂ ವಿಧವಿಧವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು ? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಹಾ ಪಾಪಕರವಾದ ಕಾರ್ಯವು ಬಹುಜ್ಞಾನ ಚಿನ್ಹೆಯಾಗಿ ಎಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾಇದೆ. ಊಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ದುರಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬಹು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಕೇವಲ ಮೃಗಗಳೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥಾ ದುರವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗುವುದು ? ಆರೋಗ್ಯವಿಚಾರವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಹೋಗುವಂತಿದೆ ಯಾದುದರಿಂದ ಇಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿದೆ, ಏನೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಿಚಾರವನ್ನಾದರೂ ಯೋಚನೆಮಾಡಿ ಈ ವಿಷಯುವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯಾಗಿ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಯೋಚನೆಮಾಡೋಣ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಪಶುಪಕ್ಷಿ ಮೃಗಾದಿ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಆಯಾ ಜೀವಜಂತುಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾ ಇದೆ. ಇದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿರಂತರ ನಿಯಮವು. ಪ್ರಕೃತಿ ಸಾಂರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿದ್ರೆಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೂ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೂ ಕೇವಲ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ

ವೆಲ್ಲಾ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೂ,ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಯೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಶಾಶ್ವತವಾದ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವಮಾನಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಈ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತಿದೆಯಾದುದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ತನಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಇತರರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳ ಮತ್ತು ದೊರೆಗಳ ಅರಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಐಶ್ವರ್ಯವಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರ್ಮಾಡತಕ್ಕ ಅಡಿಗೆಯು ಅವರುಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವರ ಪರಿವಾರಜನಗಳಿಗೂ ಆವಶ್ಯಕವಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೆ! ಅಂದರೆ ಬಡಜನಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವರು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಬಡ ಜನಗಳು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆ ಸಾಯುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು? ಇದು ನ್ಯಾಯವಾದದ್ದೇ ಆದರೆ—(ಇದು ನಿಜವೆಂದು ಅನೇಕ ನ್ಯಾಯಪರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ)—ನಮಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವು ಬಡಜನಗಳ ಬಾಯಿಂದ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡದ್ದಾಗಿರುವುದು. ಮತ್ತು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವೆವೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಇನ್ನುಮುಂದೆ ಎಂತಹ ಆಹಾರವು ನಮಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ನಾವು ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವೆಂದು ಯೋಚಿಸೋಣ. 'ಆಹಾರ' ಎಂಬ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಒಳಕ್ಕೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ— ಅಂದರೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ, ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಅಫೀಮು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಟಿ, ಕಾಫಿ, ಕೋಕೋ, ಲವಂಗ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಸುವಾಸನೆ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಉಳಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ, ಇತರರ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಈ ನಂಬಿಕೆಯು ನನಗೆ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸವನ್ನೂ, ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ಅಫೀಮು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ ಕೂಡದೆಂದು ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳೂ ನಿಷೇದಿಸಿರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವವರು ಅತಿವಿರಳರೇ. ಮದ್ಯಪಾನವು ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನೇ ಮುಳುಗಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡಕುಡುಕನು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅನೇಕವೇಳೆ ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ, ಮಗಳು ಎಂಬ ಭೇದವನ್ನೇ ಮರೆತು ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿರುವುದು ಕೂಡ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅವನ ಜೀವವು ಅವನಿಗೆ ಭಾರವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೆಂಡಕುಡುಕರು ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೋರಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಿದ್ದು ಹೊರಳಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಸರಿಯಾಗಿರುವವರೂ ಕೂಡ ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಹೀನರಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದು. ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸವು ಔಷಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಕೆಡಕನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಸಹ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದಾರೆ. ಕೆಲವು ಕುಡುಕರು ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸವನ್ನು ಔಷದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದರೆ, ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ; ಅವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಾದೀತೆ ? ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸವು ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡ ಬಹುದಾದರೂ ಬುದ್ಧಿ ಇರತಕ್ಕವರ್‍ಯಾರೂ ಔಷಧವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದ ಇಂತಹ ವಿಷಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ನಮ್ಮ ಧುರ್ಭಲವಾದ ನಶ್ವರವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದೇ ಎಷ್ಟೋಮೇಲು. ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವರೇ ವಿನಾ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಹೇಳಿದರೂ ಕೂಡ ನಿಷೇಧ ಪದಾ

ರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತಿನ್ನುವುದಾಗಲೀ ಕುಡಿಯುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡದೆ ಇರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಹೆಂಗಸರೂ, ಗಂಡಸರೂ ಈಗಲೂ ಇರುವರು. ಅಫೀಮು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯರಸದಂತೆಯೇ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅದುದರಿಂದ ಅದನ್ನೂ ಸಹ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಬಹು ಪರಾಕ್ರಮಶಾಲಿಗಳಾದ ಚೀನಾ ಜನರು ಅಫೀಮಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನುಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇಇದೆ. ಇದರ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಈ ದೇಶದ ಕೆಲವು ಜಹಗೀರುದಾರರು ತಮ್ಮ ಜಹಗೀರುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿಯೇ!

ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿರುವ ಜನಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅದು ಬಹಳವಾಗಿ ಕೆಡಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಿಕ್ಕನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕವರು ದೊಡ್ಡವರು ಎನ್ನದೆ ಅನೇಕರು ಅದರ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿದಾರೆ. ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಜನರೂ ಸಹ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರಲಾರರು. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ದಿನಚರಿ ಕೆಲಸವಾಗಿಹೋಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ದಿನೆದಿನೆ ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಾ ಇದೆ. ಸಿಗರೇಟ್ ತಯಾರ್ಮಾಡುವವರು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕ ತಂತ್ರಗಳು ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಬಲೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದಂತೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಫೀಮನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಯಾವದಾದರೊಂದು ಸುವಾಸನೆ ದ್ರಾವಕವನ್ನಾಗಲಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಜನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಯೂರೋಪಿಯರ್ ಸಿಗರೇಟ್ ವರ್ತಕರು ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಛಾಪಖಾನೆಗಳನ್ನೂ, ಸಿನೀಮಾಗಳನ್ನೂ ಇಟ್ಟು ಲಾಟರಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ, ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಇಂತಹ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಣವನ್ನು ನೀರಿನಂತೆ ಚೆಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಂಗಸರೂ ಸಹ ಈಚೆಗೆ ಹೊಗೆಸುತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾರೆ. ಹೊಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಬಡಜನಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಆಧಾರಭೂತವಾದ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಕವನಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೊಗೆಸುತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವುದಕ್ಕೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲಾ. ಹೊಗೆಸುತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರತಕ್ಕವನು ಅದಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗಿ ನಾಚಿಕೆಯೂ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವೂ ಇಲ್ಲದ ಮೂರ್ಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಹೊರಗಿನವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಹೊಗೆಸುತ್ತು ತೆಗೆಯುವವರು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂಬುವುದು ಸಾಧಾರಣ ಅನುಭವದಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಇಟ್ಟಿರುವ ಹಣವನ್ನು ಕದಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಾಗೃಹದಲ್ಲಿರುವ ಖೈದಿಗಳೂ ಸಹ ಸಿಗರೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕದ್ದು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಗೆಸುತ್ತು ತೆಗೆಯುವವನು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸರಿಯೇ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯುದ್ಧರಂಗದಲ್ಲಿ ಶಿಪಾಯಿಗಳು ಸಿಗರೇಟು ಬೇಕಾದಾಗ ಅದು ಸಿಕ್ಕದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೆ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ರಷ್ಯಾದಲ್ಲಿದ್ದ ಕೌಂಟು ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯಿ ಎಂಬ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು ಒಂದು ಕಥೆಯನ್ನು ಹೇಳಿರುವನು; ಅದೇನೆಂದರೆ—ಒಬ್ಬಾನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಕಾರಣಾಂತರದಿಂದ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಉದ್ದೇಶಪಟ್ಟು ಕತ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೃತ್ಯ ನಡಿಸತಕ್ಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಹುಟ್ಟಿ ಕಾರ್ಯ ನಡಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟನು. ಅನಂತರ ಹೊಗೆಸುತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೂತುಕೊಂಡನು. ಆಗ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಬುದ್ಧಿಯು ವಿಕಲ್ಪವಾಗಿ ಪುನಃ ಎದ್ದು ಆ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ನಡಿಸಿಯೇ ಬಿಟ್ಟನು. ಆದುದರಿಂದ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ವಿಷವು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸಕ್ಕಿಂತ ತೀವ್ರವಾಗಿಯೂ, ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಆದುದರಿಂದಲೇ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕರವಾದುದೆಂದೂ ಟಾಲ್‌ಸ್ಟಾಯಿಯು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿರುವನು.

•

ಜನಗಳು ಸಿಗಾರ್‌ಗಾಗಿಯೂ ಸಿಗರೇಟುಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣವು ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಇಸಮಿಗೆ ತಿಂಗಳು ಒಂದಕ್ಕೆ ೭೫ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಸಿಗಾರ್‌ಗಳಿಗೇನೇ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಾನೇ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ.

ಹೊಗೆಸುತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಬಹಳವಾಗಿ ಕಮ್ಮಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆಸುತ್ತು ಸೇದುವವನಿಗೆ ಹಸಿವೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ರುಚಿಸಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಾಸನೆ ಕಟ್ಟಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊರಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಜನಗಳಿಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಏಳುವವು. ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಉಗುರುಗಳೂ ಕರ್‍ರಗೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಜನಗಳು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ಜಾಡ್ಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆಯು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಇತರರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವವರು ಹೊಗೆಸುತ್ತು ತೆಗೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವರೋ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಯಾವರೀತಿಯಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡದೆ ಇರುವವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರನೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ ಮುಂತಾದ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಪಾಟವವು ಕೆಟ್ಟು, ಹಣ ನಷ್ಟವಾಗಿ ನೀತಿಯು ನಾಶವಾಗಿ ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಖಿಲವಾಗಿ ಹೋಗುವುದು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ನಮ್ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಬರುವವರಿಗೆ ಸಹ ಟಿ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಟಿ ಪಾರ್ಟಿಗಳು ನಿತ್ಯವಿಧಿಯಾಗಿವೆ. ಕರ್ಜನ್ ಪ್ರಭುಗಳವರು ವೈಸರಾಯಿಯಾದಾಗನಿಂದ ಈ ನಮ್ಮ ಹಿಂದೂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಟೀ ಕುಡಿತವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಟೀ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವ ಮನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲಾ. ಕಾಯಿಲೆ ಜನಗಳು ಸಹ ಬಲ ಕೊಡತಕ್ಕ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಟಿ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವುಗಳು ಇಂತಹ ದುರವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಿರುತ್ತೇವೆ.

ಟೀ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಕೋಕೋ ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು. ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು

ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯ ವಿಷವಿದೆ. ಟಿ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಶೇರಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳು ಮತ್ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡತಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕೆಳಗೆ ಟಿ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಅವು ಕುಡಿಯದೆ ಇದ್ದರೆ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಕೋಕೋ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥವಾದುದರಿಂದ ಟಿ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಯಷ್ಟು ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾಗ್ಯವಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವರು.

ಟಿ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಕೋಕೋ ಗಳು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಬಹಳ ಕೆಡುಕು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರು ಪುನಃ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸಂಗತಿಯಿಂದಲೇ ಅವು ಎಷ್ಟು ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಸಹ ಕ್ಲಿಪ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಟೀ ಯನ್ನು ಕುಡಿಯದೆ ಹೋದರೆ ಏನೋ ಒಂದು ತರಹ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ದಿವಸ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಉತ್ಸವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ೪೦೦ ಜನ ಹೆಂಗಸರು ಮಕ್ಕಳು ಬಂದು ಸೇರಿದ್ದರು. ಬಂದವರಿಗೆ ಟೀ ಕೊಡಬಾರದೆಂದು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಸಭೆಯವರು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದ ಹೆಂಗಸರು ಸಾಯಂಕಾಲ ೪ ಘಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಟೀ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಈ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಟೀ ಕೊಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಆಚೀಚೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಟಿ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿ ಅವರು ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ್ದ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಟೀ ಕಾಯಿಸಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಆದುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಲಭೆಯುಂಟಾಗಿ ಆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆಲ್ಲಾ ಟೀ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆಯೇ ಅದು ನಿಂತಿತು. ಈ ಸಂಗತಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಡೆಯಿತೆಂದು ನಾನು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು. ಒಬ್ಬಾನೊಬ್ಬ ಹೆಂಗಸು ಟೀ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀ

ರ್ಣಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಯಾವಾಗ್ಯೂ ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಟೀ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಾಗಿನಿಂದ ಆಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕಾಲ ಕ್ರಮದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಯಿತು. ಇಂಗ್ಲಾಂಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಟರ್ಸಿ ಮುನಿಸಿಪಾಲಿಟಿಯ ಡಾಕ್ಟರೊಬ್ಬರು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನಡಿಸ್ಸಿಆ ಡಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟಿನ ಹೆಂಗಸರ ಮೆದುಳಿನ ಮಾಂಸವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಟೀ ಕುಡಿತದಿಂದ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದಾರೆ. ಟೀ ಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿರುವವರನೇಕರನ್ನು ನಾನೇ ನೋಡಿದೇನೆ.

ಕಫವಾತಗಳಿಗೆ ಕಾಫಿಯಿಂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ ರೇತಸ್ಸನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ರಕ್ತವನ್ನು ನೀರಿನಂತೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಶರೀರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಫವಾತಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವವರಿಗೆ ಮೆಣಸಿನ ಕಷಾಯವು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿಯಿಂದುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸುಗುಣಕ್ಕಿಂತ ಅವಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ ಎಂದು ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಕ್ತವನ್ನೂ ರೇತಸ್ಸನ್ನೂ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆಯೋ ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದ್ದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯಪಡಲೇಕೆ ?

ಕೋಕೋವು ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಡುಕುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕುದಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮವು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸದಂತೆ ಅದು ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನೀತಿಮಾರ್ಗವನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವರೂ ಸಹ ಟಿ, ಕಾಫಿ, ಮತ್ತು ಕೋಕೋ ಗಳು ಇಂಡೆಂಚರ್ ಅಂದರೆ ಕೂಲಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಕರಾರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕೆಲಸಗಾರರಿಂದ ತಯಾರ್ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ಕರಾರು ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಅವರ ಜೀವವು ಗುಲಾಮರ ಜೀವವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಕೋ ಪ್ಲ್ಯಾಂಟೇಷನ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸದವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಣ್ಣಾರ ನೋಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾರೆವು. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರ್ಮಾಡಿಸತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ವಿಚಾರ

ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡದ್ದೇ ಆದರೆ ಶೇಕಡ ೯೦ ಬಗೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ, ಟಿ ಮತ್ತು ಕೋಕೋ ಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡಂತೆ ಪಾನ ವನ್ನು ತಯಾರ್ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಯಾವ ಕೆಡಕೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ವಾಡಿಕೆ ಮಾಡಿರುವವರಿಗೂ ಸಹ ಕಾಫಿಗೂ ಈ ಪಾನಕ್ಕೂ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಟಿದ ಒಳ್ಳೇ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಾಂಡ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೊದಲು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಅನಂತರ ಕಪ್ಪಗಾಗುವ ವರಿವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಾಫಿಯಂತೆಯೇ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚೆಂಚದಷ್ಟು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ಹಾಕಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೇದು. ಅನಂತರ ಆವಶ್ಯಕ ಕಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅದು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಕಾಫಿಗಿಂತ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೂಡ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿರುವವರು ಅದನ್ನು ಅಹಮದಾಬಾದಿನಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಆಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬರೆದು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಜಾತಿಯನ್ನು ೩ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. (೧) ಮೊದಲನೆ ತರಗತಿಗೆ ಬಹು ಜನರು ಸೇರಿರುವರು. ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸತಕ್ಕವರು ಇಂಡಿಯಾದೇಶದಲ್ಲನೇಕರೂ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪು, ಚೈನ, ಜಪಾನ್ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲನೇಕರೂ ಈ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಈ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮತಸಂಬಂಧದ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿರುವರು. ಮಿಕ್ಕವರು ಅದು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವರು. ಇಟಲಿ ಜನಗಳೂ, ಐರಿಷ್ ಜನಗಳೂ ಸ್ಕಾಚ್ ಜನಗಳಲ್ಲನೇಕರೂ, ರಷ್ಯಾ ರಾಜ್ಯದ ಬಡರೈತರೂ, ಮತ್ತು ಚೈನಾ ಜಪಾನ್ ರಾಜ್ಯಗಳ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯೆಲ್ಲಾ ಈ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿದವರು. ಇಟಾಲಿಯನ್ನರ

ಆಹಾರವು ವ್ಯಾಕರೋನಿ, ಐರಿಷ್ ನವರಿಗೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯು ಸಾಧಾರಣ ನಿತ್ಯಾಹಾರವು, ಸ್ಕಾಚ್ ಜನರು ಜವೆ ಗೋಧಿಯನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದಾರೆ, ಜೈನಾ ಜಪಾನ್ ಜನರು ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. (೨) ಎರಡನೇ 'ತರಗತಿಯವರು ಮಿಶ್ರಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲನೇಕ ಜನರೂ, ಜೈನಾ ಜಪಾನ್ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಐಶ್ವರ್ಯವಂತರೂ, ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶದ ಐಶ್ವರ್ಯವಂತರಾದ ಮುಸಲ್ಮಾನರೂ, ಮಾಂಸಾಹಾರದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮತಾಚಾರವಿಲ್ಲದ ಹಿಂದುಗಳೂ, ಈ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ತರಗತಿಯವರು ಅನೇಕರಿರುವರು, ಆದರೆ ಮೊದಲನೇ ತರಗತಿಯವರಷ್ಟಿಲ್ಲಾ. (೩) ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವ ಶೀತವಲಯಗಳ ಅನಾಗರೀಕ ಜನಗಳು ೩ ನೆ ತರಗತಿಗೆ ಸೇರಿರುವರು. ಇವರು ಸಂಖೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ನಾಗರೀಕ ಜನಗಳ ಸಂಬಂಧ ದೊರತ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸುವರು. ಆದುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಈ ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಬಲ್ಲನು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ದೇಹದ ರಚನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯನು ಸಸ್ಯಾ ಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವನೆಂದು ವ್ಯಕ್ತಪಡುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹಕ್ಕೂ, ಬಹು ಹತ್ರ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತಿಂದು ಜೀವಿಸುವ ಕೋತಿಯು ಆಕಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯನ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು. ಅದರ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಜಠರವೂ ಮನುಷ್ಯನ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಜಠರದ ಹಾಗೆ ಇರುವವು. ಸಿಂಹ, ಹುಲಿ, ಮುಂತಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳೂ ಜಠರವೂ ಬೇರೆ ತರಹವಾಗಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಅಂಗಗಳೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಂಗಗಳೂ ಏಕರೀತಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಕರುಳುಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿಯೂ ಬೇರೆ ತರಹವಾಗಿಯೂ ಇವೆ.

ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಲ್ಲವೆಂದೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ಯಾಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂದೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಂದ ಮೂಲಗಳನ್ನೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನೂ

ತಿಂದು ಜೀವಿಸತಕ್ಕದ್ದೆಂದೂ ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮುಗ್ರಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದಾರೆ. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ ಸೇವು, ಬಾದಾಮಿ, ಅಕ್ರೋಡು, ನೆಲಕಡಲೆ, ತೆಂಗು, ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಲಕಾರಿಗಳಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಇವೆ. ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಸಹ ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಇತರ ಕೀಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆಯೇ ಮನುಷ್ಯನೂ ಸಹ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ಅಡಿಗೆಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸಬಹುದೆಂದೂ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥವೆಲ್ಲ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದೂ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕವಲ್ಲವೆಂದೂ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ನಿಜವಾದದ್ದೇ ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಕಾಲವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತೇವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸದೆ ಇರತಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ನಾವು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದರೆ, ಹಣವನ್ನೂ ಕಾಲವನ್ನೂ ದೇಹ ಶ್ರಮವನ್ನೂ ಕಳೆಯದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೆ !

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡದೆ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಜನಗಳು ಸೇವಿಸತಕ್ಕದ್ದು ಸಾಧ್ಯವೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಹುಚ್ಚುತನವೆಂದೂ ಅನಾವಶ್ಯಕವೆಂದೂ ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ, ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜನಗಳು ಏನು ಮಾಡುವರು, ಏನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೇನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲಲ್ಲವೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡತಕ್ಕದ್ದು ! ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಜೀವಿಸಬೇಕು ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಜನಗಳೆಲ್ಲರೂ ತಕ್ಷಣ ಅವರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ನಮ್ಮ ಅರ್ಥವಲ್ಲಾ. ಅವರು ಅಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇಂಗ್ಲಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನಗಳು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನುವುದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಜನಗಳು ಮತಾಚಾರಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾರೆ. ಜಸ್ಟ್ ಎಂಬ ಜರ್ಮನಿ ರಾಜ್ಯದ ಡಾಕ್ಟರನು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದಾನೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಆತನು ಅನೇಕ ವಿಷಯುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಫಲಾಹಾರವೇ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದಾನೆ. ಆತನು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಫಲಾಹಾರ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸತಕ್ಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಇವೆರಡರ ಮೂಲಕ ವಾಸಿ ಮಾಡಿದಾನೆ. ಯಾವ ದೇಶದವರೇ ಆಗಲಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಫಲಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಾನೆ.

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಸಹ ಒರೆದಿಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈಗ್ಯೆ ೬ ತಿಂಗಳ ಲಾಗಾಯಿತು ನಾನು ಫಲಾಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದೇನೆ. ಹಾಲನ್ನೂ ಮೊಸರನ್ನೂ ಸಹ ಬಿಟ್ಟಿದೇನೆ. ಈಗ ನಾನು ಬಾಳೆ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಇಪ್ಪೆ ಎಣ್ಣೆ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಹುಳಿರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದೇನೆ. ಈ ನನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಫಲಹೊಂದಿದೇನೆಂದು ಹೇಳಲಾರೆ. ಆದರೆ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ತರಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಫಲ ಹೊಂದಿ ನಿರ್ಧರವಾಗಿ ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸಾಕಾಗಲಾರದು. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಈ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇತರರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ನಾನು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿದೇನೆ. ಮತ್ತು ನನ್ನದೇಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ. ಬಹಳ ಭಾರವಾದ ಮೂಟೆಗಳನ್ನು ಹೊರಲಾರೆನಾದರೂ, ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು. ಹಿಂದಿಗಿಂತಲೂ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟೋ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯವಂತರನೇಕರ ಕೈಲಿ ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗಿದೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ''ರೋಗಗಳು'' ಎಂಬ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿಶದಪಡಿಸು

ತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವಗಳೂ, ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದೂ ಫಲಹಾರವೇ ನಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ನನಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿವೆ.

ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಕೂಡ್ಲೆ ಜನಗಳು ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿಬಿಡುವರೆಂದು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ನಂಬುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬದಾಗಿ ಮೊದಲೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿಧೇನೆ. ನಾನು ಬರೆದಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದತಕ್ಕವರ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬನಿಗೂ ಕೂಡ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಟ್ಟದೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗದೆ ಹೋದರೂ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾನು ಯಾವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೇನೆಯೋ ಅದನ್ನು ಬರೆದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸತಕ್ಕದ್ದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿಧೇನೆ.

ಯಾರಾದರೂ ಫಲಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಸತ್ಫಲವುಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನುಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆದ್ಯಂತವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಾಟುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ನಾನು ಹೇಳಿರುವದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿಕೊಂಡನಂತರ ಜನಗಳು ಆಖೈರು ತೀರ್ಮಾನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ.

ಫಲಾಹಾರ ಬಿಟ್ಟರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರವು ಇತರ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಪಲ್ಲೆ ಯಾ ಸಸ್ಯಗಳೂ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳೂ, ಹಾಲೂ ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ಅವು ಫಲಗಳಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದುವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನುಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನಕೂಡದು. ಈಗ ಯಾವ ಸಸ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾದುವೆಂದುಯೋಚಿಸೋಣ

ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಗೋಧಿಯನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ತರಹ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಭವಾಗಿ

ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದುವು. ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಲ್ಪಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರಗಳು ಪ್ರಾಯಶಃ ಗೋಧಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದುವು. ಜೋಳ, ಸಾಮೆ, ನವಣೆ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಗೋಧಿಯ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದುವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ದೋಸೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಗೋಧಿಯಲ್ಲಿರತಕ್ಕ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅವುಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲಾ. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಯಾವರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಯೋಚಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಬಿಳಿಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧಾಂಗಗವಾಗಿ ಅನುಪಯೋಗವಾದುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕದ್ರವ್ಯಗಳ್ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಡಾಕ್ಟರು ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಾಯಿಯು ಸತ್ತುಹೋಯಿತೆಂದೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ನಾಯಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದುವೆಂದೂ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಜನಗಳು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಜನಗಳು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಾ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಊಟಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೊಟ್ಟಿಯು ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ; ಕೈಯಿಂದ ಮುರಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಮಣ್ಣು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಟಿಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಹಿಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಪುನಃ ಶೋಧಿಸದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ರೊಟ್ಟಿಯು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಿಲ್ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಬಹಳಕಾಲಕೆಟ್ಟುಹೋಗದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಅದು ಬಹಳ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ರೊಟ್ಟಿಯು ಸುತರಾಂ ಅನುಪಯೋಗವಾದುದು. ಅದು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂದವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಬೆರಕೆಪದಾರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೆಡುಕು ಯಾವುದೆಂದರೆ ಉಕ್ಕಿಸುವ ಪದಾ

ರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರಿದ ಕಣಿಕವು ಅ ನಾರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಅನೇಕಜನರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಒಲೆಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ತೊಡದು ಅದರಮೇಲೆ ಈ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ರೊಟ್ಟಿಯು ಹಿಂದುಗಳಿಗೂ ಮುಸಲ್ಮಾನರಿಗೂ ನಿಷೇಧ ವಾಗಿರುವುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ತಿನ್ನದೆ ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೇವಲ ಸೋಮಾರಿತನವಲ್ಲವೇ ?

ಗೋಧಿಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸುಲಭವಾದ ರೀತಿ ಹೇಗೆಂದರೆ:- ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಒಡೆದು ಅದನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಿಂದರೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬರೀ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿಂದು ಜನಗಳು ಜೀವಿಸಬಲ್ಲರೆಂಬುವುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದರ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿಯು ಹೀಗಿಲ್ಲಾ; ಬರೀ ಗೋಧಿಯನ್ನೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ರುಚಿಗೋಸ್ಕರವಾಗಿಯೇ ನಾವು ಊಟಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರವರ್ತಿ ಮಾಡತಕ್ಕ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದರಿಂದ ಅವು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೂ ಅವು ಒಂದೊಂದು ಬಗೆ ಹುಲ್ಲೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನತಕ್ಕವರು ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆನೇಕವೇಳೆ ಅಂಥವರೂ ಅಜೀರ್ಣರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸತಕ್ಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು ಯಾವುದೇ ಆಗಲಿ ತುಂಬಾ ಗುರುಪದಾರ್ಥವಾಗಿಯೂ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಪ್ರಯೋಜನವ್ಯಾವು

ವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನತಕ್ಕವರಿಗೆ ಬಹಳಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು ಅವುಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೂತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸಮಾಡತಕ್ಕವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಆಂಗ್ಲೇಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಾದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಗ್ ಎಂಬುವರು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರಗಳೆಂದೂ ಅವುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದುಬಗೆಯ ದ್ರಾವಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆಂದೂ, ಈ ದ್ರಾವಕದಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುದ್ಭವವಾಗಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹಳಬೇಗ ವಾರ್ಧಕ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಿರುವರು. ಅವರ ಚರ್ಚೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ವಿಶದಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವದು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಶಕ್ತರಾದವರು ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದವರು ಬಹಳ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸುವಾಸನೆ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವಷ್ಟು ಪ್ರಪಂಚದ ಮತ್ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಫ್ರಿಕದ ನಿಗ್ರೋಜನಗಳು ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರದೊಡನೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಅವರು ಊಟಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಿಳಿ ಜನಗಳಂತೂ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕೆಟ್ಟುಮುಖದಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದು ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಪಡುವರು. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನು ಅನುಭವದಿಂದ ತಿಳಿದಿದೇನೆ. ಮಸಾಲೆಯು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ರುಚಿಕರವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ್ದರಿಂದ ಅದರ ವಾಸನೆಯು ನಮಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಊಟಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟದ್ದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ನಾವು ಅಷ್ಟು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಏತಕ್ಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಅಂದರೆ ನಾವು

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವಹಾಗೆ ಶಕ್ತಿಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ. ಮೆಣಸು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸಾಸುವೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕವಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಕೃತಕಕಷ್ಟತ್ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವೆಲ್ಲಾ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಅನೇಕವೇಳೆ ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದಲೂ ರಕ್ತಭೇದಿಯಿಂದಲೂ ಬಾಧೆ ಪಡುವರು. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಮೆಣಸು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ಯೌವನದಲ್ಲಿಯೇ ಮೃತಿಹೊಂದಿದನು. ಆದುದರಿಂದ ಮಸಾಲೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಶೇಷವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು.

ಮಸಾಲೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ಉಪ್ಪಿನ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅನೇಕರು ಇದನ್ನು ಹೇಳನಮಾಡುವರು. ಆದರೂ ಇದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದುದು. ಇಂಗ್ಲಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಂಘದ ಜನಗಳು ಅನೇಕ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳಿಗಿಂತ ಉಪ್ಪು ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿರುವುದು. ನಾವು ಹಾಕತಕ್ಕ ಉಪ್ಪು ಅನಾವಶ್ಯಕವು. ಅದೆಲ್ಲವೂ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಕ್ಕೆ ಬೆವರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಇನ್ನೂ ಇತರ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೊಂದು ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರನು ಉಪ್ಪು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆಂಬದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವನು. ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವವರನ್ನು ಹಾವು ಕಡಿದರೂ ವಿಷವೇರುವುದಿಲ್ಲ; ಅವರ ರಕ್ತವು ಅಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ನಿಜವೋ ಸುಳ್ಳೋ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದರೆ ನೊಳೆ ಜಾಡ್ಯ ಮತ್ತು ಗೂರ್ಲುರೋಗ ವಿರುವವರು ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುಣ ಹೊಂದುವರೆಂಬುವುದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದೂ ಇಲ್ಲದೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನವೂ ಕೂಡ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಸಹ ಈಗ್ಯೆ ೨ ವರುಷಗಳ ಕೆಳಗೆ

ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆನು. ಆದರಿಂದ ನನಗೆ ಯಾವುದೊಂದು ಅನಾನುಕೂಲವೂ ಉಂಟಾಗಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಜನವೇನೋ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಚೆ ನಾನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ನೀರು ಈಗ ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ಮುಂಚೆಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿಯೂ ಬಲಿಷ್ಟನಾಗಿಯೂ ಇದೇನೆ. ನಾನು ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಕಾರಣ ಒದಗಿತು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ಆಸಾಮಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯು ಕೆಡದೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಆಕೆಯೂ ಸಹ ಉಪ್ಪು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರು.

ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವವರು ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಬೇಳೆಯನ್ನೂ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವೆಂದು ಅನೇಕ ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದೇನೆ. ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯಗಳೂ, ಬೇಳೆಯೂ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸದಿದ್ದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಬರಲಾರವು. ಇದರಿಂದ ಉಪ್ಪು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅದು ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೆಣಸೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಕೊನೆಗೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೆಡಕೇ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವವನು ಕೆಲವು ದಿವಸಗಳ ವರಿವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನಾನುಕೂಲವನ್ನನುಭವಿಸುವನು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವನು ಕೊನೆಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಲೂ ಸಹ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ನಾನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು. ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆ ಅನುಭವವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿ ತಪಶೀಲಾಗಿ ವಿಶದಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನ ವಿಷಯವಾಗಿರತಕ್ಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೆಲ್ಲಾ ಬರೀ ಮೂಢಾಭಿಪ್ರಾಯವೇ ವಿನಾ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲಾ. ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದತಕ್ಕವರು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಅಂಗೀಕರಿಸುವವರಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೇನಷ್ಟೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಸರಿ ಎಂದು ನಂಬತಕ್ಕವರು ಕೂಡ ಅವುಗಳನ್ನು ಜಾರಿ

ಯಲ್ಲಿ ತರುವರೆಂದು ಸಹ ನಾನು ನಂಬಲಾರೆ. ಆದರೂ ನಾನು ನಿಜವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿಧೇನೆ. ಅನಂತರ ಅವರವರು ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಲು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜ್ವರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರ ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅದನ್ನು ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮಾರುವ ಸ್ಥಳ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ, ಹಾಲು ಕಾಸಿ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆ ವಗೈರೆಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ತಪಶೀಲಾಗಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಯುಕ್ತವೆಂಬುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಶಿವಾಯಿ ಹಾಲು ಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲದ್ದು ಹಸುವಿನ ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಹಸುಗಳಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವವರು ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವರೆಂಬದಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಹಸುಗಳು ದೊರೆಯುವುದು ಅತಿ ವಿರಳ. ಆದುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಹಾಲು ದುರ್ಲಭವಾಗಿದೆ. ಅದು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿರುವುದು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ರೋಗವು ಬರುವುದೆಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಎಳೇ ಮಗು ಖಾಯಿಲೆಯಾದರೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಔಷಧ ಸೇರುವಂತೆ ತಾಯಿಗೆ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇಷ್ಟು ಅಪಾಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೇದಲ್ಲವೆ? ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಪ್ಪೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಹಾಕಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಇದರಲ್ಲಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಹಾಲಿನ ಕೆಡಕುಗಳ್ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ನ್ಯಾಯರೀತ್ಯಾ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡೋಣ. ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕರುವು ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವ ವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೆ ಹುಲ್ಲು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಲ್ಲವೇ ಮನುಷ್ಯನೂ ಸಹ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ? ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆ ಕಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದಮೇಲೆಯೂ ಸಹ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಯಮವಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸೇವು ಬಾದಾಮಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಗೋಧಿ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟದ್ದರಿಂದ ಖರ್ಚುಕಮ್ಮಿಯಾಗುವ ಅಂಶವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸಹ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯಕವು. ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರ್ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಹ ಅನಾವಶ್ಯಕವು. ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ಹುಳಿರಸವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಾವಿರಾರು ಹಿಂದೂಗಳು ಈಗಲೂಕೂಡ ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಎಂಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವಶರೀರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಮಾಂಸವು ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಆಹಾರವಲ್ಲವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಗ್ ಮತ್ತು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕಿಂಗ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಮಾಂಸದಿಂದ ಆಗುವ ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಬಹು ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವರು. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ದ್ರಾವಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆಯೋ ಅದೇ ದ್ರಾವಕವನ್ನು ಮಾಂಸವು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳಬೇಗ ಸಡಲಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ವಾಯುರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದು .ಅದರಿಂದ ಕೋಪತಾಪಾದಿ ಕೆಟ್ಟ ಭಾವನೆಗಳುದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ರೋಗವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದ ಜನಗಳ ಪೈಕಿ ಬಹು ವಿಚಾರಪರರೆಂದೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರೆಂದೂ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಂ

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಾಗಿರುವರೆಂಬುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಒಟ್ಟುಸಂಗತಿ ಏನೆಂದರೆ-ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿಂದು ಜೀವಿಸುವುದು ಅತಿ ವಿರಳ; ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ಗೋಧಿ, ಇಪ್ಪೆಎಣ್ಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಹಂಣುಗಳೊಳಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು. ಖಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದ್ವೀಪದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಹಂಣುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುವುವಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ರೊಟ್ಟಿಯ ಸಂಗಡ ತಿನ್ನಬಹುದು. ರೊಟ್ಟಿಗೆ ಇಪ್ಪೆಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ತಿಂದರೆ ಅದರ ರುಚಿಯು ಕೆಡುವದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು, ಹಾಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಬಹು ಸುಲಲಿತವಾಗಿಯೂ ಸುಲಭಕ್ರಯವುಳ್ಳವಾಗಿಯೂ ಇವೆ. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅದರ ಸಿಹಿಗಾಗಿ ತಿನ್ನತಕ್ಕದ್ದು ಶುದ್ಧ ಮೂಢತನ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಪಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಧಿಯಿಂದಲೂ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಲ್ಲದೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಸಲ ಊಟಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದು ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವಾದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವೆನು.

6 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು, ಎಷ್ಟುಸಲ ಊಟಮಾಡಬೇಕು ?

ನಾವು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಊಟಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಿಸು

ದಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಏರ್ಪಡಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಜನಗಳೆಲ್ಲ ನೇಕರು ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೈತನು ಎಷ್ಟು ಶ್ರಮವಾದರೂ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸಿ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ದಿವಸ ಒಂದಕ್ಕೆ ೮-೧೦ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರೆಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಒಳ್ಳೆಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹೊರ್ತು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕೃಷಿಯ ಒಂದೊಂದು ತಪಶೀಲಿಗೂ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಭೂಮಿಯ ಗುಣ ಕಾಲವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೂ ಪ್ರಾಯೇಣ ಸೂರ್ಯ ಚಂದ್ರ ನಕ್ಷತ್ರಾದಿಗಳ ಚಲನೆಗಳೂ ಸಹ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ತಿಳಿದವರನ್ನು ಕೂಡ ಮೀರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ಥಳ ಜನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಹು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲನು. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವನು. ಮೃಗಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳುವನು. ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪಕ್ಷಿಗಳು ಒಂದು ಕಡೆ ಸೇರಿ ಹಾರಿಹೋಗಿ ಗದ್ದಲಮಾಡಿದರೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯುವನು. ಅವನು ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ಭೂಮಿ ಆಕಾಶಗಳ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿದಿರುವನು. ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳಸಿ ತಯಾರ್ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ ಸಹ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ದಿಗಂತ ವಿಶ್ರಾಂತವಾದ ಆಕಾಶದ ಕೆಳಗೆ ಅವನು ಅನುದಿನವೂ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಭಗವಂತನ ಮಹತ್ತರವಾದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವನು.

ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರೂ ರೈತರಾಗಲಾರರು ವಾಸ್ತವವೇ! ಈ ಪ್ರಕರಣವು ಅವರಿಗಾಗಿ ಬರೆದುದೂ ಅಲ್ಲ. ರೈತನ ಜೀವವೇ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದಜೀವನವು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ರೈತರ ಜೀವನವನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದೆವು. ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೀರುತ್ತೇವೆಯೋ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮದೇಹಾರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ರೈತನ ಜೀವನದಿಂದ ನಾವು ದಿವಸಕ್ಕೆ ೮ ಘಂಟೆಯಕಾಲ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕೆಂದು ದೇಹ ಶ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಮಗೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಕೂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವರ್ತಕರು ಮುಂತಾದವರು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆಯಾದುದರಿಂದ ಅವರ ಕೆಲಸವು ಏಕಪಕ್ಷವಾಗಿಯೂ

ಸುತರಾಂ ಸಾಲದ್ದಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬ ಹೆಸರು ಯೋಗ್ಯವಾದುದಲ್ಲ.

ಅಂತಹವರಿಗಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಾಜ್ಞರು ಸಂತೋಷ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಜನಗಳು ಸೇರಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದಾರೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಶ್ರಮವುಂಟಾಗದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕೆಂದು ನಿಯಮಿಸಿವಾರೆ. ಈ ಆಟಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯಾಯಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೇನೋ ನಿಜ; ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುವುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಎಂಬ ಚಂಡಾಟಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಆಡುವವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಲ್ಲರು? ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡಬಲ್ಲರೆಂದು ಹೆಸರುವಾಸಿ ಪಡೆಯುವ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ರಾಜಕುಲದವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಲ್ಲರು, ಎಂಬುವುದು ನಾವು ಕಂಡೇ ಇದೇವೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಪಕ್ಷ, ಒಳ್ಳೆ ಶಕ್ತಿವಂತರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬಲ್ಲರು? ಧಾರಾಳವಾದ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಳ್ಳ ಜನಗಳು ಪ್ರಾಯೇಣ ಒಳ್ಳೆ ಆಟಗಾರರಲ್ಲವೆಂಬುವುದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದುದು. ಇಂಗ್ಲಾಂಡಿನ ಜನರು ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವುಳ್ಳವರೇ ಹೌದು, ಆದರೆ ಕಿಪ್ಲಿಂಗ್ ಎಂಬ ಅವರ ಕವಿಯೇ ಆಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಡುವವರ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಬಹಳ ತುಚ್ಛವಾಗಿಯೇ ಬರೆದಿರುವನು.

ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೇರೆಮಾರ್ಗವನ್ನೆ ಅನುಸರಿಸಿದೇವೆ. ನಮ್ಮವರು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟು ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಮವನ್ನು ಕೊಡುವುದೇ ಇಲ್ಲಾ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಕೊಟ್ಟುದರಿಂದ ದೇಹಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೆಲಸದಿಂದ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ಅವರು ದೈವಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವರು. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹಶ್ರಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯಾಗಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಷ್ಟವನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕದ್ದಾಗಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸುಖಕರವಾದದ್ದಾಗಿಯಾಗಲಿ ಇರಕೂಡದು. ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬಲಕೊಡುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ

ದಿಂದ ತುಂಬುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದು ನಾವು ಅವರ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೆ ಅವರು ನಮಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುವರೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಊಟಮಾಡಿದ ಒಂದು ಘಂಟೆ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬ ಶುಚಿರ್ಭೂತನಾದ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ವಾಸನೆ ಹೇಗಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಆಗ್ಯೆ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಚಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಊಟಮಾಡಿದ ಒಡನೆಯೇ ಪ್ರವರ್ತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಪುನಃ ಹಬ್ಬದ ಊಟ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಸಲ ತಿಂದದ್ದನ್ನು ವಮನಮಾಡುವರು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮರು ಕೂಡ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಆಗಾಗ್ಯೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕರ್ತವ್ಯಾಂಶವನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಿದಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೂ ಹದಿನೈದು ದಿವಸಗಳಿಗೊಂದು ದಿವಸ ಉಪವಾಸಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದುದು. ಅನೇಕ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ಹಿಂದು ಜನರು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಊಟಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ತತ್ವವನ್ನನುಸರಿಸತಕ್ಕ ಆಚಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏತಕ್ಕೆಂದರೆ ಗಾಳಿಯು ತಂಪಾಗಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮೇಘವಾಡುವಾಗ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಷ್ಟು ಸಲ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ಈಗ ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ಜನರು ಎರಡುಸಲ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು ೩ ಸಲ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಾಲ್ಕುಸಲ ಊಟಮಾಡತಕ್ಕ ಪದ್ಧತಿಯು ಇಂಗ್ಲೀಷು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈಚೀಚೆಗೆ ಎರಡುಸಲ ಮಾತ್ರ ಊಟಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಜನಗಳಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಗ್ಲಾಂಡು ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕಾಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಘಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿದಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಯೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಾರದೆಂತಲೂ ನಿದ್ರೆಯೇ ತಿಂಡಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂತಲೂ ಅವರು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಯೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳುತ್ತಲೇ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ೩ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸಮಾಡಿ ಅನಂತರ

ಊಟಮಾಡಬೇಕು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳುಳ್ಳವರು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಊಟಮಾಡುವರು. ಮಧ್ಯೆ ಟೀ ಸಹ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಡಿವೇ ಎಂಬ ಬಹು ಅನುಭವಶಾಲಿಯಾದ ಡಾಕ್ಟರು ಉಪವಾಸದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಯೆಯ ತಿಂಡಿಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದಾರೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಸಹ ಯೌವನವನ್ನು ಮೀರಿ ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರತಕ್ಕವನಿಗೆ ಎರಡುಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುತರಾಂ ಅನಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು.

7 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಗಾಳಿ, ನೀರು ಆಹಾರಗಳು ಎಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವೋ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಅಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವಾದದು. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲಾರನು. "ವ್ಯಾಯಾಮ" ವೆಂದರೆ ಬರೀ ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ಹಾಕಿ, ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಂದರೆ ಚಂಡನ್ನು ಒಡೆಯುವುದು, ಚೆಂಡಾಟ (ಕ್ರಿಕೆಟ್)ಇವುಗಳು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ಆ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಯಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಂತೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೊ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತೊ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರೋಗವೆ! ಮಸಲಾ, ಮುಷ್ಟಿಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಗನಾದ ಒಬ್ಬ ಬಲಶಾಲಿಯು ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದ್ದ ಹೊರ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಲಾಗದು. ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾದ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೇನೇ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಯಾವುವು? ದೇಹ ಶ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಿಂ

ವಷ್ಟು ಊಟಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದಲ್ಲದೆ ನಾವು ಎಂತೆಂತಹ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಲೆಖ್ಖಾಚಾರಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವರು. ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರು ದೇಹ ಕಷ್ಟಪಡುವ ಕೆಲಸಗಾರರು ಊಟಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ಬೇರೆ ; ಬುದ್ಧಿ ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವವರು ಊಟಮಾಡಬೇಕಾದ ಆಹಾರವೇ ಬೇರೆ; ಅವರವರು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಮಾಣವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರು, ದೊರೆಯಾಗಲಿ, ಕೂಲಿಯುವನಾಗಲಿ ಊಟಮಾಡತಕ್ಕ ಆಹಾರದ ಪರಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಕೂಡದೆಂದು ತಿಳಿಸುವರು. ಒಂದುಮಾತು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಅದೇನೆಂದರೆ, ದುರ್ಬಲರು ಬಲಿಷ್ಟರಷ್ಟು ಊಟಮಾಡಲಾರರು. ಅದರಂತೆಯೇ ಗಂಡಸರಷ್ಟುಹೆಂಗಸರು ಊಟಮಾಡಲಾರರು. ಮಕ್ಕಳೂ ಮುದುಕರೂ ಯುವಕರಷ್ಟುಊಟಮಾಡಲಾರರು. ನಾವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಅಣುವೂ ಸಹ ಲಾಲಾಜಲದೊಡನೆ ಸೇರುವಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಿದರೆ ೫-೧೦ ತೊಲ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂಬದಾಗಿ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿ ಈರೀತಿ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪುಸ್ತಕವು ಸಾವಿರಾರುಗಟ್ಲೆ ಬಿಕರಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದೆಲ್ಲಾ ಜನಗಳು ಎಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನುತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಅನಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡ ೯೯ ಪಾಲು ಜನಗಳು ಆವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಂದು ಅನೇಕ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಇದನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧಪಡಿಸತಕ್ಕ ಆವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲಾ. ಬಹಳಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಭಯವಿಲ್ಲಾ. ನಾವು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುವುದೇ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅದರಿಂದಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದೋ ಅಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೂ ಅದನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು

ವನೋ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹವರ ಅಮೇಧ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೂ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ, ಮೃದುವಾಗಿಯೂ, ಕಪ್ಪಗೂ, ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುವುದೆಂದು ಅನುಭವಸ್ತರು ಹೇಳುವರು. ಇಂಥಾ ಅಮೇಧ್ಯವಿಲ್ಲದವನು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ತಿಂದು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯದೆ ನುಂಗಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಯಾರಿಗಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆಬಾರದೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಸ್ವಪ್ನಗಳುಂಟಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಯೆ ನಾಲಿಗೆ ಅರೋಚಕವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂತಹವನು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದಿರುವುನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಶಂಕೆಗಾಗಿ ಏಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಯಾರ್‍ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಆಹಾರ ಅವಶ್ಯಕವೆಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಉಸುರು ಬಿಟ್ಟರೆ ದುರ್ವಾಸನೆಯಾಗಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆಯೂ ಮೂಗಿನಮೇಲೆಯೂ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುವವು. ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯುಶೇರಿ ಹೂಸುಬಿಡುವರು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪಾಯಖಾನೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆ ಪಾಯಖಾನೆಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಿ ಹೋದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಈವಿಷಯ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಾವೇ ತುಚ್ಛವಾಗಿ ಎಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಭೋಜನಮಾಡುವ ಪಾಪವನ್ನು ನೀಗಬೇಕಾದರೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಹಬ್ಬ ಹುಣ್ಣಿಮೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅತಿಥಿ ಅಭ್ಯಾಗತರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾದುದೇನೋ ಸರಿ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸದಂತೆ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಮ್ಮೊಡನೆ ಹಲ್ಲು ತೊಳೆಯಲು ಅಥವಾ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಅವರನ್ನು ನಾವು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆಯೇ? ಇವುಗಳಂತೆಯೇ ಊಟಮಾಡುವುದು ಸಹ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರವಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಅದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏತಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಬೇಕು? ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯು ಅಸಾಧಾರಣವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಷ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕರಾಗಿರುವುದು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ಅತಿಥಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೊಳ್ಳೆ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ

ಉತ್ತಮ ತರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ರೈತನೇ ಹಾಗೆ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನನುಭವಿಸತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯನು.

ರೈತನಲ್ಲದೆ ಇರುವವನು ಏನುಮಾಡಬೇಕು? ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮುಂತಾದ ಆಟಪಾಟಗಳು ಕೊಡತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸಾಲದು. ಬೇರೆ ವಿಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯನು ಮನೆಯಹತ್ರ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ತೋಟವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಘಂಟೆಕಾಲ ಕೆಲಸಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮವು. ಕೆಲವರು "ನಾವು ವಾಸಮಾಡುವ ಮನೆಯು ನಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲವಲ್ಲ, ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂದು ಕೇಳುವರು. ಇದೆಂತಹ ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕರು ಯಾರಾದರೂ ಆಗಲಿ, ನೆಲವನ್ನು ಅಗೆದು ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಿದರೆ ಯಾರು ತಾನೇ ಅಕ್ಷೇಪಿಸುವರು? ಇಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಕಾಲವಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಗಾಳಿ ಸವಾರಿ ಹೋಗಬಹುದು. ದೂರ ಫಾಸಲೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಕೃಷಿಯ ನಂತರ ಇದೇ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಇದು ಬಹು ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದು ಅನೇಕರು ಎಣಿಸುವರು. ಇದು ವಾಸ್ತವವೇ. ನಮ್ಮ ಸಾಧುಗಳೂ ಫಕೀರರೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಬಲಿಷ್ಟರಾಗಿರುವುದು ಏತಕ್ಕೆಂದರೆ, ಅವರು ಕಾಲುನಡಿಗೆಯಿಂದಲೇ ದೇಶದೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನಾದ ಕೋರಿಯೋ ಎಂಬುವನು ನಡಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಹಳ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದಾನೆ. ಮನೆಯೊಳಗೇ ಕೂತು ಹೊರಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡದೆ ಇರತಕ್ಕವರ ಬರವಣಿಗೆಯೂ ಸಹ ಅವರ ದೇಹಗಳಂತೆಯೇ ಬಹಳ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತೆಂದು ಹೇಳಿದಾನೆ. ತನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಾನು ಬರೆದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರೆದನೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾಲ್ಕು ಐದು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಡಿಯುವುದು ಆತನಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆತನು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದನು. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಎಷ್ಟುಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ನಾವು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಾರದು. ಅದರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಆತುರರಾಗಿರಬೇಕು. ದೇಹಶ್ರಮ ವುಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ

ಇದ್ದರೇ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸವು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿಯೂ ಅಸಾರ್ಥಕ ವಾಗ್ಗಿಯೂ ಇರುವುದೆಂದು ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗದೆ ಇರಬಹುದು. ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಚಲನೆಯುಂಟಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತೆ. ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಗಾಳಿಯೂ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.ಹೊರಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಚಿಂತಿಸೋಣದರಿಂದ ನಮಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಆನಂದವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಓಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡಿಯುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಒಂದೇ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಹೋಗುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಹೊಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೃಕ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಬಿಡವಾದ ಕಾಡುಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನನುಭವಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ಮೈಲಿ ನಡೆದರೆ ಅದು ನಡಗೆಯೇಅಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮವುಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ೧೦-೧೨ ಮೈಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಅಷ್ಟುದೂರ ನಡೆಯಲಾರದವರು ಭಾನುವಾರವಾದರೂ ಅಷ್ಟು ನಡಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗದಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುತ್ತಿದ್ದು ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲಿ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಹೋದನು. ಅವನಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದನು. ನಡಿಯುವದಕ್ಕೆ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಆಗಲಾರದೆಂದು ರೋಗಿಯು ಹೇಳಲು ಡಾಕ್ಟರು ಅವನನ್ನು ತನ್ನ ಬಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಚಡಿಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಕಾಣದಂತೆ ಹಾಕಿದನು.. ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಆ ಚಡಿಯನ್ನು ತರಲು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಲು ಡಾಕ್ಟರು ಅವನಿಗಾಗಿ ನಿಲ್ಲದೆ ಗಾಡಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋದರು. ಬಡರೋಗಿಯು ಗಾಡಿಯ ಹಿಂದೆ ಓಡಿಹೋಗಬೇಕಾಯಿತು. ಅವನು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ದೂರ ನಡೆದಿದಾನೆಂದು ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿದ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಪುನಃ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡನು, ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ನಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೊಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ತಾನು ಮಾಡಿದೆನೆಂದು ತಿಳಿಸಿದನು. ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವನಿಗೆ ಹಸಿವೆಯಾದುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿದ್ದರ ಪ್ರಯೋಜನವು ಅವನಿಗೇ ಕಂಡುಬಂದು ಯಾವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲಾ. ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಊಟಮಾಡಿದನು. ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿದರೆ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬುವುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

9 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಸಂಬಂಧಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವವರು ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅತಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಓದಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಂದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ನಾನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ಇನ್ನೂ ಬರೆಯತಕ್ಕ ಅಧ್ಯಾಯಗಳು ಅನೇಕವಿವೆ. ಅವೂ ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಅಧ್ಯಾಯಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದು ಎಣಿಸಿದೇನೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧವಾದುವು ಮತ್ತು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವಾಸ್ತವವಾದವುಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ, ಅವೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕಗಳೇ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದುದು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಒಂದೇ. ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರು, ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೇ ಆಹಾರ ಇವುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೇನೋ ಸಹಜವೇ ! ಆದರೆ ನಮಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದಂತಾಗುವುದು ? ನಮ್ಮ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನಿರ್ಭಾಗ್ಯರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಹೆಂಗಸರೂ ಗಂಡಸರೂ ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಹೊರ್ತು ಅವರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬಲಿಷ್ಟರಾಗಿಯೂ ಇರಲಾರರು. ಇದು ಖಂಡಿತ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೆಂದರೇನು ? ಗಂಡಸರು ಹೆಂಗಸರು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಶಾರೀಕ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸದಿರುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಯಚರ್ಯವೆಂದೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ ಕೇವಲ ಕಾಮಾಸಕ್ತರಾಗಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ವಪ್ನದಲ್ಲಿಯೂ ಯೋಚಿಸಬಾರದು. ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಾಮವಿಕಾರದಿಂದ ನೋಡಬಾರದು. ನಮಗೆ ದೇವರು ದಯಪಾಲಿಸಿರುವ ಗೂಢವಾದ ಬಲವನ್ನು ಕಠಿಣವಾದ ಆತ್ಮಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿಯೂ ಆತ್ಮ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದರೆ ಎಂತಹ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಸದಾ ನೋಡುತ್ತಿದೇವೆ ! ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರು ಚಿಕ್ಕವರು ದೊಡ್ಡವರು ಎನ್ನದೆ ಕಾಮಾತುರರಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೆ ಇದು ಸರಿ ಇದು ದೋಷವೆಂಬ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನೇ ಮರೆತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರೂ ಸಹ ಕಾಮಾತುರರಾಗಿ ಹುಚ್ಚರಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿಯೇ ಇದೇವೆ. ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತಿನ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸತ್ವವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಕಳೆದನಂತರ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹು ಶೋಚನೀಯವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಮಾರಣೇ ದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅತಿ ದುರ್ಬಲರಾಗಿಯೂ ಆಯಾಸಪಟ್ಟವರಾಗಿಯೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದ್ದಾಗಿರುತ್ತೆ. ಇಂಥಾ ಕೆಡಕನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಲಕೊಡತಕ್ಕ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಕಳೆದು ಹೋದ ಸತ್ವವನ್ನು ಪುನಃ ಹೊಂದಿ ಶಾರೀರಕ ಸುಖವನ್ನು ಪುನಃ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದು ಕೊನೆಗೆ ವಾರ್ಧಿಕ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಶರೀರದಾರ್ಢ್ಯವೂ ಮನಶ್ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮವು ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿರುವುದು. ನಾವು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕು. ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದುಕಿದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಫಲವನ್ನು ನಮ್ಮ ಭ್ರಾತೃವರ್ಗಕ್ಕೆ ಕೊಡತಕ್ಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬರಬೇಕು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನನುಸರಿಸಿದವರು ಹೀಗೆಯೇ ಮಾಡುವರು; ಅವರಿಗೆ ಮರಣದ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಮರಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನನ್ನು ಅವರು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ವೃಥಾ ದುಃಖಪಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹವರು ನಗುನಗುತಾ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬಿಡುವರು ; ಅವರು ತೀರ್ಮಾನದ ದಿವಸವನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರುನೋಡುತ್ತಿರುವರು. ಅಂತಹವರೇ ನಿಜವಾದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು. ಅವರೇ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆಂದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅಹಂಕಾರವೂ, ಕೋಪವೂ, ಭಯವೂ, ಮಾತ್ಸರ್ಯವೂ ಹುಟ್ಟುವುವೆಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತಲೂ ಅವಿವೇಕವಾ

ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಂತೂ ಕೊಳೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಸೌಂದ ರ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಣವನ್ನು ಚೆಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನೇ ಕಳ್ಳಕಾಕರ ಅಧೀನಮಾಡುವುದನ್ನೂ ಕೂಡ ಯೋಚಿಸಿ ಮಾಡುವು ದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಅತ್ಯಾದರದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿರತಕ್ಕ ಈ ಕೆಟ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸು ವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಕಷ್ಟವನ್ನೂ ತಾಪತ್ರಯವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ ! ಹೆಂಗಸ ರಂತೂ ಕಿವಿಗಳು ಕೊಳೆತರೂ ಮುರುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಡ ಲಾರರು ; ಕೈಗಳು ಬಾತುಕೊಂಡು ಎಷ್ಟು ನೋವಾದರೂ ಬಳೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕ ಲಾರರು. ಬೆರಳು ಬಾತು ಕತ್ತುಹೋದರೂ ಉಂಗುರವನ್ನು ತೆಗಿಯಲಾರರು ! ಇದ ರಿಂದ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವು ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವರು.

ಉಡುಪಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ತಿದ್ದುಪಾಟು ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಒಡವೆಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಉಡುಪು ಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಕಾರ್ಯವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ದೇಶಪದ್ಧತಿ ಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಕೇವಲ ಆವಶ್ಯಕವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕ ಅನಾ ವಶ್ಯಕವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಉಡುಪಿನಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿಲ್ಲದವರು ತಮ್ಮ ಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮರ್ಯಾದೆ ಕೀರ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಪಶೀಲಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸ್ಥಳವಲ್ಲಾ. ಇಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಯೂರೋಪಿಯನ್ನರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಡುಪು ಯೂರೋಪಿನಶೀತದೇಶಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಇಂಡಿಯಾದೇಶಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅನಾನು ಕೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಡಿಯಾದೇಶೀಯರಾದ ಹಿಂದೂಗಳಿಗೂ ಮುಸಲ್ಮಾನರಿಗೂ ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶೀಯ ಉಡುಪೇ ಅನುಕೂಲವಾದುದು. ನಮ್ಮ ಉಡುಪು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಯೂತೆರಪಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೂರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದು ಪ್ರಾ ಯೇಣಬೆಳ್ಳಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕರೀ ಉಡುಪು ಸೂ

ರ್ಯನ ರಶ್ಮಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇದಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಶಾಖವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಶಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ರುಮಾಲು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮಗೆ ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚದೆ ತಲೆಯನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕೂದಲು ಬೆಳಸುವುದೂ, ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮುಂತಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಶುದ್ಧ ಅನಾಗರೀಕ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿರುವುದು. ದೂಳೂ, ಕಶ್ಮಲವೂ, ಹೇನೂ, ಹುಳೂ ಮುಂತಾದವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಾಯವೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರುಮಾಲು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವರಂತು ಕೂದಲು ಬೆಳೆಸುವುದು ಮೂಢತನವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಪಾದಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮೋಜ, ಜೋಡು, ಚಡಾವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೂಳ್ಳುವವರ ಪಾದಗಳು ಕಶ್ಮಲಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆವರಿನಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊಡಿಯುತ್ತವೆ. ಬೂಟ್ಸುಗಳನ್ನೂ, ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೂ ಸಹ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಜೋಡುಗಳಿಗೆ 'ಪಾದರಕ್ಷೆ' "ಕಂಟಕಾರಿ" ಎಂದು ಹೆಸರುಗಳುಂಟಷ್ಟೆ. ಇದರಿಂದ ಜೋಡುಗಳನ್ನು ಮುಳ್ಳಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುವಾಗ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ, ಅಂಗಾಲನ್ನು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಚ್ಚಬೇಕೇ ವಿನಾ ಪಾದವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಕೂಡದೆಂದೂ ಸೂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಉದ್ದೇಶವು ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಮೋಜ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರುವವರು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಲೆ ನೋವಿನಿಂದಲೂ ಪಾದಗಳ ಬೇನೆಯಿಂದಲೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ ನಿತ್ರಾಣಗಳಿಂದಲೂ ಬಾಧೆ ಪಡುವರು. ಅಂಥವರು ಬರೀ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಲಿಗೆ ಏನೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಕಟ್ಟದೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿರುವುದರ ಪ್ರಯೋಜನವು ಆಗ್ಯೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು.

8ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಉಡುಪು

ಉಡುಪೂ ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಯೂರೋಪ್ಯ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಅವರು ನಡುವು ಬಹಳ ಸಣ್ಣದೂ ಪಾದಗಳು ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಯೂ ಆಗುವಂತೆ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಚೀಣಾರಾಜ್ಯದ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಪಾದಗಳಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಉಡುಪು ಹ್ಯಾಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಉಡುಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಯತ್ನದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಕಲ್ಪಿಸಿದ ನುಡಿನಡೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉಡುಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಜನಗಳು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟಿದಾರೆ. ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಮತ, ದೇಶಾಚಾರ, ಕೋಮು, ಜೀವನೋಪಾಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸತಕ್ಕದ್ದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉಡುಪಿನ ವಿಷಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಾಂಶದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಯಾಸವೇ ಹೌದು. ಆದರೂ ಹಾಗೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಗೆ ಮೇಲಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಉಡುಪು ಎಂಬಲ್ಲಿ ಜೋಡು, ಬೂಟ್ಸು, ಒಡವೆವಸ್ತುಗಳೂ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಉಡುಪಿನ ಮುಖ್ಯೋದ್ದೇಶವೇನು ? ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಉಡುಪೇ ಇರಲಿಲ್ಲಾ. ಅವನು ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿಯೇಅಂದರೆ ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಕಾಣಿಸುವಂತೆಯೇ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನ ಚರ್ಮವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಲವಾಗಿಯೂ ಮಳೆ ಗಾಳಿ ಬಿಸಲುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗದೆ, ಜ್ವರ ಚಳಿಗಳಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡಲಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ಶರೀರದ ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾದ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಸಹ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಡಿಯಬೇಕಾದ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಡೆದಂತೆ ಆಗುವುದು. ಛಳಿದೇಶಗಳ ಜನರು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗುತ್ತ

ಬಂದುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಚಳಿ ತಡಿಯಲಾರದೆ ಹೋದುದರಿಂದ ಉಡುಪು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.' ಕೊನೆಗೆ ಅದು ಆವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿ ಆದುದಲ್ಲದೆ ಅಲಂಕಾರ ಪ್ರಾಯವಾಗಿಯೂ ಆಯಿತು. ಅನಂತರ ಅದೂ ದೇಶಾಚಾರ ಮತಾಚಾರ ಸೂಚಕವಾಯಿತು.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನಮಗೆ ಚರ್ಮವೇ ಭಗವಂತನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಚ್ಛಾದನೆಯಾಗಿದೆ. ಉಡುಪು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದರೆ ದೇಹವು ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುವದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಶರೀರವು ಸ್ವಭಾವತಃ ಹೇಗಿದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ತೋರಿಸುವಂತಹ ಪಠಗಳೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪಠಗಳು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ದೇಹಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಡೋಣದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗಾಗಿ ನಾವು ನಾಚಿಕೆಪಟ್ಟು ಭಗವಂತನು ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದೇ ತಪ್ಪು ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೆ. ನಮಗೆ ದ್ರವ್ಯಾನುಕೂಲ ಹೆಚ್ಚಿದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಒಡವೆಗಳನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೇವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ಭಯಂಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಲಂಕರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ನಾವು ಅಂಧರಾಗದೆ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ದೇಹವು ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ ಒಡವೆ ವಸ್ತುಗಳು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಹಳ ಸುಂದರವಾಗಿ ಇರುವುದು. ದೇಹದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಉಡುಪು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉಡುಪು ಒಂದೇ ಸಾಲದೆ ಒಡವೆಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದೆಂತ ಹುಚ್ಚುತನ! ಶರೀರದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಒಡವೆಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು? ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು ಮಿತಿಮೀರಿ ಬುದ್ಧಿ ಕೆಟ್ಟು ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲಾರದಷ್ಟು ಭಾರವಾದ ಕಾಲುಬಳೆಗಳನ್ನೂ ರುಳಿಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೂಗು ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕೊರೆದು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಮೂಗುತಿಗನ್ನು ತಗಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನೂ ಭಾರವಾದ ಬಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಗುರಗಳಿಂದಲೂ ತುಂಬಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನಾಚಿಕೆ ಕೂಡ ಪಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುವುದು ಪರಮಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ಈ ಒಡವೆಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಮತ್ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇಲ್ಲ. ಮೂಗು

ನಡದುಕೊಂಡರೆ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೊ ಯಾವ ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ತಾನೆ ಮಾಡಲಾರೆವು ? ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಕೆಟ್ಟವುಗಳಾಗಲಿ ಪಾಪಕರಗಳಾಗಲಿ, ಅವುಗಳ ಫಲವೇನೆಂಬುವುದನ್ನು ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಗಾದೀತು ?

ಈ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾದವನನ್ನು ಯಾರು ತಾನೆ ಕಂಡಿದಾರೆ ? ಜನಗಳೆಲ್ಲರೂ ಹೀಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಾಗಿ ಹೋದರೆ ಮಾನವಜಾತಿಯೇ ಖಿಲವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೆ ? ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದ ಪಾರಮಾರ್ಥಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೇವಲ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮ್ಮ ದುರ್ಬಲವನ್ನೂ ಹೇಡಿತನವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮನೋ ದಾರ್ಢ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಾಂಶವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನೆಪವನ್ನು ಹುಡುಕುವಂತೆ ಆಗುತ್ತೆ. ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳ ವಂಶವು ಖಿಲವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಂಡ ಕಂಡ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬೆಲೆಯೆಲ್ಲಿಯದು ? ಬಹಳ ದೇಹ ಶ್ರಮಪಡತಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಾರರು ರತ್ನಗಳಿಗಾಗಿ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅಗೆದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ ಗುಡ್ಡಬೆಟ್ಟಗಳ ಕಲ್ಲುಗಳ ರಾಶಿಯಿಂದ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ರತ್ನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಎಷ್ಟೋ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿ ಎಂಬ ರತ್ನವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತೆಷ್ಟು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕೋ ಊಹಿಸಿರಿ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದ ಕುಲವೇ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುವುದೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಪಡುವುದೇತಕೆ? ಮುಂದೆ ಆಗಬೇಕಾದುದನ್ನು ನಾವು ಯೋಚಿಸಿ ಚಿಂತೆಪಡಬೇಕಾದರೆ ನಾವೇನು ದೇವರೇ ? ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾನೆ, ದೇವರೇ ತಾನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಾಪಾಡುವನು. ಇತರರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುವುದನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ನಾವು ವ್ಯಾಪಾರಿಯಾಗಲಿ, ಲಾಯರಾಗಲಿ, ಡಾಕ್ಟರಾಗಲಿ ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯರೂ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಗತಿ ಏನಾಗುವುದೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೆ. ? ನಿಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಗೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವನು.

ಈ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳಿಗಿರುವ ಜನಗಳು ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ತರಬಲ್ಲರು? ತಮ್ಮ ಕಾಮವಿಕಾರವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ

ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಜನಗಳು ಏನು ತಾನೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು? ಇಂತಹ ಸಂಶಯಗಳಿಗೂ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಈ ಮೊದಲೇ ಪರಿಹಾರ ಹೇಳಿದೆ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಕ್ಷರಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆಯಾ ಅಕ್ಷರಗಳ ರೂಪಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೈಲಾದಮಟ್ಟಿಗೂ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಕೊನೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಮದುವೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೇನು ? ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಪುತ್ರರನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸುವುದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನ್ಯಾಯ. ಈ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ೪-೫ ವರ್ಷಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನತಿಕ್ರಮಿಸುವವರು ಕಾಮಾಂಧರಾಗಿದಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು; ಮತ್ತು ಅಂಥವರು ತಮ್ಮ ಸತ್ವವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲಾ. ಪುತ್ರೋತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬಯಸತಕ್ಕವರು ಎಷ್ಟು ವಿರಳ! ಸಾವಿರಾರು ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾಮಾತುರವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಕಾಮಾಂಧರಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡತಕ್ಕ ಕಾರ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರೇ ನಿಂದಾರ್ಹರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರು ಕಾಮಾತುರರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯರು ದುರ್ಬಲರೆಂದೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಸಾಕಲು ಅನರ್ಹರೆಂದೂ ಕೂಡ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಸಾಧಾರಣ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಅತಿಕ್ರಮಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಕಾಮವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳಿಗಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗದಿರುವಂತೆ ಅನೇಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಾರವೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಈ ಪಾಪಕೃತ್ಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಬೀಳಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಾಯಿಯರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯದೆ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ದುರ್ಬಲರಾಗಿಯೂ ನಪುಂಸಕರಾಗಿಯೂ ಹುಚ್ಚರಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದ

ನ್ನೂ ಕೂಡ ಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ನಾವು ದೇವರನ್ನು ಕೊಂಡಾಡಿ ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಯನ್ನು ಮರೆಮಾಚುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ. ದುರ್ಬಲರಾದ ದುರ್ವಿನೀತರಾದ ವಿಕಾರವಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ದೇವರ ಕೋಪದ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೇ? ಕೇವಲ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಸಂತೋಷಕರವಾದುದೇ ಏನು? ಅದು ದೇವರ ಶಾಪವೆಂದು ಎಣಿಸಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಒಂದು ಎಳೇ ಗಿಡವು ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಗಿಡವು ಬೇಗ ಮುದಿಯಾಗುವುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿದಾನವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವಂತೆ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಸ್ತೋತ್ರಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇನ್ನು ಹುಚ್ಚುತನವುಂಟೇ? ಇಂಡಿಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಇತರ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ಇಂತಹ ದುರ್ಬಲರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚವು ಉದ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇನು? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳು ಮೂಗು ಜೀವಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಮರಾಗಿದೇವೆ. ಕರುವು ಹಾಕಬೇಕೆಂತಲೇ ಒಂದು ಹಸುವಿಗೂ ಒಂದು ಹೋರಿಗೂ ಸಂಮಂಧವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೆಂಗಸರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ಲಾಗಾಯಿತು ಮಗು ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವವರಿವಿಗೂ ಅವರು ಗಂಡಸಿನ ಸಂಮಂಧವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಬಂದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಟ್ಟು ದುರ್ಬಲರಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ದುರ್ಜೀವನ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಕಾಲ ಮರಣಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ವಿವಾಹಿತರಾದವರು ವಿವಾಹದ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ವಂಶ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅದರ ನಿಯಮವನ್ನು ಅತಿಕ್ರಮಿಸದೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದರೆ ಈಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೂ, ನಮ್ಮ ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳೂ, ನಮ್ಮ ಮಾತು ಕಥೆಗಳೂ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳೂ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಕಾಮ ವಿಕಾ

ರಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯು ವಿಷದಂತೆ ಹರಡಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ತಿಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಜನಗಳು ಈ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಯ ಬಲ ಮಿಳಿದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವರು. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಹಾಗೆ ಸಂಶಯ ಪಡುವವರಿಗಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ದುರ್ನಡತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವೃದ್ಧಿಹೊಂದಬಿಚ್ಛೈಸುವನೋ ಅಂತಹವರಿಗಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಈಗಿನ ದುರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವುದೇ ಸಾಕೆಂದು ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಓದಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾರು ತಮ್ಮ ದುರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯ ಪಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂಥವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದೆಲ್ಲಾ ಅವಿವಾಹಿತರು ವಿವಾಹಿತರಾಗದೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ವಿವಾಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ವಿಳಂಬವಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೇದು. ಯುವಕರು ೨೫-೩೦ ವರುಷಗಳ ವರೆವಿಗೆ ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿರುವಂತೆ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರೋ ಎಂಬಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದುಂಟಾಗತಕ್ಕ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಕ ಪ್ರಯೋಜನವಲ್ಲದೆ ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ಇಚ್ಛೈಸುವವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕತನದಲ್ಲಿಯೇ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿ ಅವರ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಬೀಸುವ ಕಲ್ಲು ಕಟ್ಟಬಾರದೆಂದು ನಾನು ಕೋರುತ್ತೇನೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನೂ ಕ್ಷೇಮವನ್ನೂ ಸಹ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಜಾತಿಪದ್ಧತಿ, ವಂಶಮರ್ಯಾದೆ ಮುಂತಾದ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಇಂತಹ ಕ್ರೂರವಾದ ವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕ್ಷೇಮವುಂಟಾಗಬೇಕೆಂದು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವರ ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನೀತಿ ಸಂಬಂಧವಾದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ವಿವಾಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇರುವ ಬಹು ಅಗಾಧವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕಷ್ಟನಿಷ್ಠೂರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು

ತಿಳಿದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಾಹ ಮಾಡಿ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಿಸುವಷ್ಟು ಅನಾನುಕೂಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದ ಅನಾನುಕೂಲ ಮತ್ಯಾವುದಿರುವುದು ?

ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಪುರುಷನೂ, ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸ್ತ್ರೀಯೂ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಪುನಃ ವಿವಾಹಿತರಾಗಕೂಡದು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಗಂಡಸರೂ ರೇತಸ್ಸನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವುಳ್ಳವರಾಗಿದಾರೆ. ಕೆಲವರು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಹಾಗೆ ಆಗಕೂಡದೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕಾಮಾತುರವನ್ನು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಕೂಡದು. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ, ಇತರರ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಸಂಬಂಧವು ಅನಾವಶ್ಯವೆಂದೂ ಅದರಿಂದ ಕೆಡಕು ಉಂಟಾಗುವುದೇ ಖಂಡಿತವೆಂದೂ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು. ರೇತಸ್ಸು ಕಳೆದುಹೋದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಶೇಖರಿಸಿರುವ ಶಾರೀರಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆವು. ಹೀಗೆ ಕಳೆದು ಹೋದ ಬಲವನ್ನು ಪುನಃ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಬಹಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಆಗಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದುವೆವೆಂಬುವುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಡೆದು ಹೋದ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದರೂ ಅದು ಎಷ್ಟಾದರೂ ಒಡೆದುಹೋದ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಹಿಂದಿದ್ದಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿರ್ಮಲವಾದ ಗಾಳಿಯೂ, ಶುಭ್ರವಾದ ನೀರೂ ಶುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವೂ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೆನಪುಗಳೂ ನಮ್ಮ ಸತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವೆಂದು ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆಯಷ್ಟೆ. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ನಾವು ಜೀವಿಸತಕ್ಕ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಬಹು ಹತ್ರ ಸಂಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದ ಹೊರ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿತಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಮುಂದಾದರೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಬೇಕೆಂದು ದೃಢ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಯುತಕ್ಕ ಮನುಷ್ಯನು ಅದರ ಸತ್ಫಲಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವನು. ಸ್ವಲ್ಪ

ಕಾಲವಾದರೂ ಸಹಜವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನನುಸರಿಸಿರುವವರು ಅದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಶರೀರವೂ ಬುದ್ಧಿಯೂ ದಿನೇ ದಿನೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ತಿಳಿದು ಇಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡಲಾರರು. ನಾನೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಹೊಂದಿದೇನೆ. ಹೀಗೆ ತಪ್ಪಿತಗಳನ್ನು ನಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದ ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅನಂತರದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇದ್ದ ಅಪಾರವಾದ ಭೇದವನ್ನೂ ಈಗ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ಬಹಳ ನಾಚಿಕೆಯೂ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವದಿಂದ ಈ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂದು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದೇನೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಭಗವಂತನ ಕೃಪಾಕಟಾಕ್ಷದಿಂದ ಮುಂದೆಯೂ ಅದನ್ನು ನಾನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆನೆಂದು ನಂಬಿಧೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ನಿರಂತರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದೇನೆ. ನನಗೆ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ಚಿಕ್ಕತನದಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡುವಲ್ಲಿ ನಾನು ಬಹಳ ಹೀನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನೋದುವವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದರೂ ನನ್ನ ಅನುಭವದಿಂದಲೂ ಲೋಪಗಳಿಂದಲೂ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರಯೋಜನ ಹೊಂದಿದರೆ ನನ್ನ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹಗಳು ತುಂಬಿವೆ ಎಂಬದಾಗಿಯೂ ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಜನಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಾನು ದುಡುಕುತ್ತೇನೆಂದು ಸಹ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದಿನ ಅನಾಚಾರದಿಂದ ರೋಗವೇನೋ ಸೇರಿರುವುದು ವಾಸ್ತವವೆ! ಆದರೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದರೆ ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಬಲಿಷ್ಟನಾಗಿಯೂ ಇದೇನೆಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಕಾಲ ವಿಷಯಾಸಕ್ತನಾಗಿದ್ದು ನಾನು ಈಗಿನ ಉತ್ತಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಈ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದೆನು! ಪ್ರಾರಂಭದಿಂ

ದಲೂ ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಸಾವಿರಪಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೆನಲ್ಲಾ ಎಂದು ಈಗ ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪ ಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯನಾದ ನನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೇ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದಾದರೆ ಜೀವಾವಧಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುವವರ ಶರೀರ ದಾರ್ಢ್ಯವೂ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯೂ, ಸಾಧುವೃತ್ತಿಯೂ ಇನ್ನೆಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿರಬಹುದು !

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದ ನಿಯಮವು ಇಷ್ಟು ಖಂಡಿತವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಾಯವಾಗಿ ವಿಷಯಲಂಪಟರಾಗಿರುವವರು ನಡೆಸುವ ಅನಿರ್ವಚನೀಯವಾದ ಕೃತ್ಯಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳೋಣ ! ವ್ಯಭಿಚಾರಾದಿ ದುರ್ನಡತೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕ ಕೇಡುಗಳು ಮತ ಮತ್ತು ನೀತಿಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಶೇಷ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳಾದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಸಂಬಂಧವಾದ ಈ ಚಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅದರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪಾಪಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನಗಳಿಗೆ ಮೇಹಜಾಡ್ಯವೇ ಮೊದಲಾದ ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದಂತಹ ಅನೇಕ ಜಾಡ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ಅಭೇದ್ಯವಾದ ನಿಯಮವು ಇಂತಹ ಕೆಟ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸುವರು ಆಮರಣಾಂತ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನ್ಯಾಯವೇ ಸರಿ! ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟದಿಂದಲೂ ಸಂಕಟದಿಂದಲೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಹೊಂದಲು ಕ್ಷುದ್ರವೈದ್ಯರನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಜೀವವನ್ನು ಈರೀತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಕಳೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಜನಗಳು ವ್ಯಭಿಚಾರ ದೋಷಕ್ಕೆ ಹೋಗದೇನೇ ಇದ್ದರೆ ಶೇಕಡ ೫೦ ರಷ್ಟು ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದುರ್ನಡತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳು ಜನಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಬಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡದೆ ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆಯಾದುದರಿಂದ ಬಹು ಶಕ್ತರಾದ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಸಹ ವ್ಯಭಿಚಾರವು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರಿವಿಗೂ ಮಾನವ ಜಾತಿಗೆ ಗತಿಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವುದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕೊಡತಕ್ಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣವಾದ ಹಾಗೆ ತೋರಿಬಂದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋದ ವಿಷವು ಇತರ ಇನ್ನೂ

ಭಯಂಕರವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ತಂದೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ರೀತಿ ವಂಶದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹಿತರಾದವರು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಅನುಸರಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮುಗಿಸುವೆನು. ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರಗಳನ್ನುಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಗಂಡಸು ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಗಡ ಏಕಾಂತವಾಗಿ ಮಲಗುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಕು. ಗಂಡಸೂ ಹೆಂಗಸೂ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆಯೇ ವಿನಾ ಮತ್ಯಾವ ಉದ್ದೇಶವೂ ಇರಲಾರದು. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೇರೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಯುಕ್ತರಾಗಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಹುಟ್ಟುವಂತೆಯೂ ಮಹಾತ್ಮರ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸುವಂತೆಯೂ ಮಾಡುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಭೋಗವು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲಕಾರಣವೆಂದು ಸದಾ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಆಶೆ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಆ ಆಶಾತಾಪವು ಉಪಶಮನವಾಗಿ ಧರ್ಮಕಾರ್ಯಾಸಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಕಷ್ಟನಿಷ್ಠೂರಗಳನ್ನು ಹೋರಾಡಿ ಜೈಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಲು ಮನಶ್ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವನು ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬ ಉತ್ತಮೋತ್ತಮವಾದ ದೈವಾನುಗ್ರಹವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಅನುಭವಿಸಲಾರನು.

ದ್ವಿತೀಯ ಭಾಗ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು.

1 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ

ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಇದುವರಿವಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಗಂಡಸರೂ ಹೆಂಗಸರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೋಗಗಳೂ ಬಾರದೆ ದೇಹವೂ ಮನಸ್ಸೂ ಬಹು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಬರೆದಿರುವ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಹೆಂಗಸರೂ ಗಂಡಸರೂ ಎಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವರು ? ನಾವು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುವೆವೋ ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗರಹಿತರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವೆವು. ಆದರೆ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಹೇಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಗಾಳಿಯು ರೋಗೋಪಶಮನಕ್ಕೂ ಸಹ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಮಸಲಾ, ವಾತರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದವನಿಗೆ ಆವಿಯ ಮೂಲಕ ಶಾಖವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವನಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೆವರುಂಟಾಗಿ ಗೆಣ್ಣುಗಳು ಸಡಿಲಬಿದ್ದು ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಆವಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ " ಟರ್ಕಿಷ್ ಬ್ಯಾತ್ " ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂದರೆ ಅವನನ್ನು ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದರೆ, ತತ್‍ಕ್ಷಣವೇ ಜ್ವರಶಾಖವು ಇಳಿದು ರೋಗಿಗೆ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅವನಿಗೆ ಚಳಿಯಾದರೆ ಒಂದು ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದ್ದಿಸಿ ಮಲಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ಬೆವರೆದ್ದು ಜ್ವರವು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಹೀಗೆ ಮಾಡದೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ರೋಗಿಯು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೂ ಕೂಡ ಅವನು ಮಲಗಿರುವ ಕೊಠಡಿಯ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನೂ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟು ಅವನ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ, ತಲೆ, ಕಿವಿಗಳು ಸಹಿತವಾಗಿ ಕಂಬಳಿಗಳು ಹೊದ್ದಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಭಯ ಉಂಟಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುರ್ಬಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಜ್ವರವು ಅತ್ಯುಷ್ಣದಿಂದ ಬಂದದ್ದೇ ಆದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವ ಕೆಡುಕೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವು ಆ ಕೂಡಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಳಿಯಿಂದ ನಡುಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವ ಹೊದ್ದಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿರುವುದಕ್ಕಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಕಂಬಳಿ ಯಾ ದುಪ್ಪಟಿಗಳನ್ನು ಹೊದ್ದಿಸಬಹುದು.

ಒಳಗಿನ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ಇತರ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಗಾಳಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯು, ಅಂದರೆ ಊರಿಂದೂರಿಗೆ ಹೋಗಿರುವುದೂ ಅಥವಾ ಒಂದು ಬೀದಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಬೀದಿಗೆ ಹೋಗಿರುವುದೂ, ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು; ಹೀಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಾವು ಖಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಮನೆಯು ಪಿಶಾಚಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೆನಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವು. ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಕೆಟ್ಟ ಗಾಳಿಯೇ ಪಿಶಾಚಿಯಾಗಿದೆಯೇ ವಿನಾ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಪಿಶಾಚಿ ಯಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲವು ಕಾಲ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರೆ ವಾಯು ಬದಲಾಯಿಸಿದಂತೆ ಆಗಿ ಅದರಿಂದ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೂ ಸತ್ಫಲವೋ ದುಷ್ಫಲವೋ ಕೂಡಲೆ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆಯಾದುದರಿಂದ ಗಾಳಿಗೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಎಷ್ಟುಮಟ್ಟಿನ ಸಂಬಂಧವು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗಾಳಿ ಬದಲಾಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಭಾಗ್ಯವಂತರು

ಊರು ಬಿಟ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಬಡ ಜನಗಳೂ ಸಹ ಒಂದು ಗ್ರಾಮದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ರಾಮಕ್ಕಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಮನೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮನೆಗಾದರೂ ಹೋಗಿ ವಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯು ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಅವನನ್ನು ಅದೇ ಮನೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದರೂ ಸಹ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅವನಿಗೆ ಗುಣವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಮಸಲಾ, ತಂಗಾಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಖಾಯಿಲೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ತಂಪು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅದು ವಾಸಿಯಾಗಲಾರದು. ಇಂತಹ ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರಥಮ ಭಾಗದ "ಗಾಳಿ" ಎಂಬ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವಾಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವವರು ಈ ಎರಡು ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನೂ ಜತೆಗೆ ಓದಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

2 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಗಾಳಿಯು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಎಷ್ಟು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಯಲಾರೆವು. ಆದರೆ ನೀರು ಮಾಡತಕ್ಕ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಅದರಿಂದಾಗತಕ್ಕ ಉಪಕಾರವನ್ನೂ ನಾವು ಕಣ್ಣಾರಾ ನೋಡಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಆವಿಯು ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಎಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಜನಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದ ಅಂಶವು. ಜ್ವರವನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬಹಳವಾಗಿ ತಲೆ ಸೋವು ಬಂದರೆ ಆವಿಯು ಮೂಲಕ ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುಸೋವು ಉಂಟಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆವಿಯ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಕುರುಗಳಿಗೂ ವ್ರಣಗಳಿಗೂ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಗುಣವಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆವಿಯ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.

ಅತಿಯಾಗಿ ಆಯಾಸಪಟ್ಟಾಗ ಕುಂಭಶಾಖಾ ಯಾ ಆವಿಯ ಸ್ನಾನವನ್ನಾಗಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವಾಗಲಿ ಮಾಡಿ ಕೂಡಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೆಯೇ ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇರುವಾಗ ಕುಂಭಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಕೂಡಲೆ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು.

ಆವಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣವಾದ ಸೋವುಂಟಾದರೆ ನಡುವಿಗೆ ದಪ್ಪನಾದ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುದಿಯುವ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಸೀಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸೋವು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ವಮನವಾಗುವ ಚಿಸ್ಡೆ ಇದ್ದು ವಮನ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದರೆ ವಮನವಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಾಧೆಯಾದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡ್ಲೆಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಲೋಟಾ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಬಹಳ ಮೇಲುಂಟಾಗುವುದು. ಸರ್ ಗಾರ್ಡನ್ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಎಂಬುವರು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗಲೂ ಬೆಳಿಗೆ ಏಳುವಾಗಲೂ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರಿಂದಲೆ ಇಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೇವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಅನೇಕ ಜನಗಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಟೀ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆಯೇ ದೇಹಬಾಧೆ ಕಳೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಇದು ಟೀ ಯಿಂದಾಯಿತು ಎಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಂಟಾಗಿರುತ್ತಾರೆ! ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಟೀ

ಯಿಂದ ಕೆಡುಕುಂಟಾಗುವುದು. ಟೀಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ದೇಹಬಾಧೆ ಕಳೆಯು ತ್ತದೆಯೇ ವಿನಾ ಟೀಯಿಂದ ಅಲ್ಲ.

ಕುಂಭಶಾಖಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಹ ಮಂಚವನ್ನುಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಷ್ಟುಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಬೆತ್ತದ ಕುರ್ಚಿಯು ಕೆಳಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಸ್ಪಿರಿಟ್‌ಸ್ಟವ್ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೆಂಡದ ಕುಂಪ್ಟಿ ಯಾ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಹಾಕಿ ಉರಿಸಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಪ್ಪಲೆನೀರು ಇಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದುಪ್ಪಟಿ ತುಂಡು ಹಾಸಬೇಕು. ಬೆಂಕಿಯ ಶಾಖವು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಈ ದುಪ್ಪಟಿ ತುಂಡು ನೆಲದವರಿವಿಗೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹೊದ್ದಿಸಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಆವಿಯು ರೋಗಿಗೆ ಕುರ್ಚಿಯ ಬೆತ್ತದ ಗಂಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನೂ ಸಹ ಮುಚ್ಚಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆವಿಯ ಶಾಖವು ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ತಲೆಗೂ ಸಹ ಸೇರಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆಯೂ ಬೆವರು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಕುರ್ಚಿಯಮೇಲೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಲಾರದಷ್ಟು ಬಲಹೀನನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನನ್ನು ಗಂಡಿಗಳುಳ್ಳ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಆವಿಯು ಹೊರಗೆ ಚದರಿ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗಾಗಲಿ, ದುಪ್ಪಟಿ ಕಂಬಳಿಗಳಿಗಾಗಲಿ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ ಸಹ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಕುಂಭಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಬಹಳ ಬಲಹೀನರಾಗಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು ; ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯವೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಕುಂಭಶಾಖ ಕೊಟ್ಟನಂತರ ರೋಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಆಯಾಸಪಟ್ಟು ಬಲಹೀನನಾದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆವಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿಯು ಬಲಹೀನವಾಗುವುದಾದ್ದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆವಿಯನ್ನು ಶರೀರದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೇನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ ತಲೆ ನೋವಿಗಾಗಿ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಆವಿಗೆ ಒಡ್ಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಮೂತಿಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಹೂ

ಜೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ತಲೆಗೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಆವಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೇದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಆವಿಯು ಮೂಗಿನೊಳಗ್ಗೆ ಹೋಗಿ ತಲೆಗೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಲ್ಲೇನಾದರೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅದು ಹೋಗಿ ಸಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಮತ್ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬೇನೆಯಾಗಲಿ, ಊತವಾಗಲಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಪಟ್ಟಿಗೆ ಆವಿಗೆ ಒಡ್ಡಿ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಣ್ಣೀರಿನ ರೋಗೋಪಶಮನ ಗುಣವನ್ನು ಅನೇಕರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗಿಂತಲೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದುದು, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅತಿ ಬಲಹೀನರೂ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಿಡುಬು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಅದನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಹೊದ್ದಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಬಹು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಗುಣ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಪಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದಾಗಲಿ, ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುವುದಾಗಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಕರಗಿದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನಸಿ ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟಿದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡುವ ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕರಗಿದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲುಂಟಾಗುವುದು. ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಖಲನವನ್ನೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ರಕ್ತ ಸುರಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನಸಿ ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ರೋಗಗಳನ್ನೂ, ನೆಗಡಿಯನ್ನೂ, ತಲೆ ನೋವನ್ನೂ, ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಶೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಮೂಗು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಶೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬಹುದು ; ಅಥವಾ ಎರಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಗಿದುಬಿಡಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀರು ಮೂಗಿನಿಂದ

ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದರೂ ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೂಗು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೂಗು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯವು. ಮೂಗು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದವರು ಸಿರಿಂಜ್ ಯಾ ಪಿಚಕಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಮೂಗು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೆ ಆಮೇಲೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ತಲೆನೋವನ್ನೂ ಮೂಗಿನ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನೂ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನೂ ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಜನರು ಎನೀಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದೇಹಬಾಧೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಭಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಅದರಿಂದ ಶರೀರವು ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದಾರೆ. ಇಂಥಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯವಿನ್ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿ ಅಸಾರ್ಥಕವಾದಲ್ಲಿ ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಗುಣವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಳೆದು ವಿಷಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾಯು ನೋವುಗಳೂ, ಅಜೀರ್ಣವೂ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಜಾಡ್ಯಗಳೂ ಇರುವವರು ೩ ಪೌಂಡು ನೀರು ಹಾಕಿ ಎನೀಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರಿಂದಾಗತಕ್ಕ ಪ್ರಯೋಜನವು ಕೂಡ್ಲೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದು. ಒಬ್ಬ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನು ತಾನು ಬಹು ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದು ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳು ಅಸಾರ್ಥಕವಾಗಲು, ಎನೀಮಾವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿವಸಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹಸಿ ವುಂಟಾಗಿ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಯಿತೆಂದು ಬರೆದಿರುವನು. ಕಾಮಾಲೆಯಂತಹ ಜಾಡ್ಯಗಳು ಕೂಡ ಎನೀಮಾ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವವು. ಆಗಾಗ್ಯೆ ಎನೀಮಾ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ದುರ್ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಜರ್ಮನಿಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಲೂಯಿಕೂರ್ ರವರು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವರು. ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರಾಯಶಃ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಭಾಷಾಂತರವಾಗಿವೆ. ಇಂಡಿಯಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಅವು ತರ್ಜುಮೆಯಾಗಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಜನ್ಮಸ್ಥಾನವೆಂದು ಅವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಖವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಂಟಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಜ್ವರವೂ, ವಾಯುರೋಗವೂ, ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂರರವರು ಇದ್ದುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಜನಗಳು ತಿಳಿದಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಆಧಾರವೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಜನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮತಃ ತಿಳಿಯ ಹೇಳಿದುದು ಅವರೇ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾವು ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ವಿಶದ ಪಡಿಸುವ ತತ್ವಗಳೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳೂ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿವೆ ಎಂಬುದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಒಂದನ್ನು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ವಾಯುರೋಗದಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದವನೊಬ್ಬನು ಎಷ್ಟೋ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂರರವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತಲೇ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಯಿತು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಷ್ಣವು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಂಣೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಶಮನವಾಗುವುದೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂರರವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನೂ ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಿದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಿಸುವ ಹಾಗೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತರಹ ತಗರದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನುಗೊತ್ತು ಮಾಡಿದಾರೆ. ಇದೇನೂ ತೀರ ಆವಶ್ಯಕವಾದುದೆಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ಯಾಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಪೊಟ್ಟೆಯ ಆಕಾರದ ತಗರದ ಆಯಾ ಪರಿಮಾಣದ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲುಭಾಗಕ್ಕೆ ತಂಣೀರು ಹಾಕಿ,

ಅದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವೂ ಪಾದವೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಪಿರ್‍ರೆಗಳೂ ತೊಡೆಗಳ ಅರ್ಧ ಭಾಗವೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವವು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿಯೇ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಳಿಯಾದರೆ ಪಾದಗಳಿಗೂ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೂ ಒಂದು ಕಂಬಳಿ ಯಾ ದುಪ್ಪಟಿಯನ್ನು ಹೊದ್ದಿಸಬಹುದು. ಷರಟು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಯಿಸದಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬೆಳಕೂ ಗಾಳಿಯೂ ಬರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂತಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೂತನಂತರ ಒಂದು ಒರಟಾದ ಟವಲಿನಿಂದ ೫ರಿಂದ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರಿವಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿದಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಅಥವಾ ಉಜ್ಜಿಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವು ತಕ್ಷಣವೇ ಉಂಟಾಗುವುದು. ವಾಯು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ವಾಯು ತೇಗು ವಗ್ಯೆರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಥರ್ಮಾಮಿಟರ್ ಇಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ಡಿಗ್ರಿ ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೇ ಇರುವುದು ಹೋಗಿ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ತೂಕಡಿಕೆಯೂ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೋಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿರುದ್ಧಾಂಶವು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ವಾಸ್ತವವಾದುದಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದೆ ಇರುವುದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿದ್ರೆಬರುವುದಕ್ಕೂ ಸಹ ಕಾರಣ ಒಂದೇ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಮಶಂಕೆಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅವೆರಡೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುವವು. ಈ ಸ್ನಾನಕ್ರಮದಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಷ್ಟೇಕಾಲದಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದಾಗ್ಯೂ ಆಹಾರ ನಿಯಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇಆದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗುಳುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರತಕ್ಕವರು ತಮ್ಮ ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಹೀಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ನಾನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಬಲಹೀನರು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುವರು. ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ದಿವಸದ ವಾಯುರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಷ ಸೇರಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇದರಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಹುಣ್ಣುಗಳು ವ್ರಣಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಇದು ಬಹು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವೆಂದು ಕೂಹ್ನರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ

ಗರ್ಭಿಣಿಸ್ತ್ರೀಯರು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಸುವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರು, ಗಂಡಸರು, ಚಿಕ್ಕವರು, ದೊಡ್ಡವರು ಎಂಬ ಭೇದಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುವುದು.

"Wet sheet pack" "ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟು" ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧವಾದ ಸ್ನಾನವು ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒಂದು ಮೇಜನ್ನಾಗಲಿ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಹೊರಗಡೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಆಗಿನ ಹವಾಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಲಿ ಸಣ್ಣದಾಗಲಿ ೪ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೇತಾಡುವಂತೆ ಹಾಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಮೇಲೆ ಎರಡು ದಪ್ಪವಾದ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದುಕಡೆ ಕಂಬಳಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ತಲೆದಿಂಬು ಇಡಬೇಕು? ಅನಂತರ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆ ತ್ಯಾವವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯಮೇಲೆ ಮಡಿಸಬೇಕು. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನೂ ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದು ಅವನ ಮೇಲೆ ಮಡಿಸಿ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಪಾದಗಳ ಕೆಳಗಡೆ ಯಾಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಬಟ್ಟೆ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಮಡಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ ತಲೆಯಮೇಲೆಯೂ ಮುಖದ ಮೇಲೆಯೂ ತಂಣೀರು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಮೂಗು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಚ್ಚಬಾರದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಛಳಿಯಾಗಿ ನಡುಗಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಶಾಖವುಂಟಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಲಗುವುದು ಸುಖಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ೫೯ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಒಂದು ಘಂಟೆಯವರಿವಿಗೂ ಮಲಗಿರಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವುವೇಳೆ ಅವನಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು. ಈ ಬಟ್ಟೆ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನಂತರ ಅವನು ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಟಿಡುಬಿನ ಜ್ವರಕ್ಕೂ ಖಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ, ಹುಳಕಡ್ಡಿಗೂ, ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೂ, ಮೊಡವೆಗೂ ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೇಯದು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಬಹಳ ಒತ್ತಾಗಿ ಬಂದ ಟಿಡುಬೂ, ಶಟ್ಟಮ್ಮನೂ ಸಹ ವಾಸಿಯಾಗು

ವವು. ಈ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಇತರರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅದರ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸುವಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಕಶ್ಮಲವೆಲ್ಲಾ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಸಿ ಒಗೆದು ಅನಂತರವೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದ ಹೊರ್ತು ಈ ಸ್ನಾನಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಗುಣವು ಉಂಟಾಗಲಾರದು ಎಂದು ಬೇರೆ ಸೂಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವಾಯುರೋಗ ಪೀಡಿತನಾದವನು ಕೂನರವರು ಹೇಳಿರುವ ಸ್ನಾನ ಕ್ರಮವನ್ನಾಗಲಿ ಅನುಸರಿಸಿ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟನ್ನಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೇಗೆತಾನೆ ಹೊಂದುವನು? ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೇನೇ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದೇ ವಿನಾ ಅನ್ಯಥಾ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುವುದೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

3ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗ.

ಈಗ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವ ವಿಷಯವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತಲೂ ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮಣ್ಣಿಗೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣಾಶಕ್ತಿಯು ಇರುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಯು ಒಂದಾ

ಗಿದೆ. ಮಣ್ಣನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದೇವಲ್ಲವೆ? ನೆಲದ ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಸಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೊಳೆಯುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಗಾಳಿ ಕೆಡದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಣ್ಣು ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯುತ್ತೇವೆ. ಗೋಪ್ಯವಾದ ಇತರ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಸಹ ಮಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಮೈಗೆಲ್ಲಾ ಮಣ್ಣನ್ನು ಬಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಗಾಯಗಳನ್ನೂ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣಗಳು ಕೊಳೆತು ಗಾಳಿ ಕೆಡದಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದೆಲ್ಲಾ ಮಣ್ಣೂ ಸಹ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾದ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಪದಾರ್ಥವೆಂದೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂಣೆರವರು ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಗಾ ಕೊಟ್ಟಂತೆಯೇ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಜರ್ಮನಿಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜಸ್ಟ್ ಎಂಬುವರು ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾರೆ. ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಲ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಅವನು ಸತ್ತುಹೋದನೆಂದು ನಿರ್ಧರಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಅವನನ್ನು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದು ವಾಸಿಮಾಡಿದ್ದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಇದು ನಿಜವಲ್ಲವೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಶರೀರವನ್ನು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂತು ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಶಾಖವು ಹುಟ್ಟುವದೆಂಬುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಮಣ್ಣು ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಖಂಡಿತವಾದ ಸಂಗತಿಯು. ಅದು ಹೇಗೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುವುದು ತಿಳಿಯದು. ಹಾವು ಕಡಿದವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಮಾಡಲಾಗದು ಸಹಜವೇ ; ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವದಿಂದ ಚೇಳುಕಡಿತ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು.

ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಾನೇ ವಾಸಿಮಾಡಿದೇನೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಬಹಳ ದಿವಸದಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಬಂದ

ಹೊಟ್ಟೆಸೋವು ಇವುಗಳಿಗಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಮೇಲೆ ೨-೩ ದಿವಸಗಳವರಿವಿಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಹಾಕಿ ಗುಣಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವಿಗಾಗಿ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಮಣ್ಣಿನ ಕಟ್ಟನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ತಕ್ಷಣವೇ ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣು ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಗಾಯಗಳೂ, ಆಯಾ ಅಂಗವು ಬಾತುಕೊಂಡಿರಲಿ, ಇಲ್ಲದೆಯಿರಲಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈನೋಸ್ ಫ್ರೂಟ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ೧೯೦೪ ನೆಯ ಇಸವಿಯಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಾನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಯಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಬಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೂ ತಲೆಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಜ್ವರ ಕಮ್ಮಿಬಿದ್ದು ರೋಗಿಗೆ ಸುಖವುಂಟಾಗುವುದು. ಖಜ್ಜಿ, ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಕುರುಗಳೂ, ಈ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುವವು. ಆದರೆ ಕೀವು ಸುರಿಯುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಇದರಿಂದ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಮಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಉರಿಯುವುದು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮೊಳೆಜಾಡ್ಯವೂ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಚಳಿ ಮಂಜುಗಳಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಬಾತುಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪೃಥ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿ ಬಹಳ ಗುಣ ಹೊಂದಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು.

ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಮಣ್ಣು ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಗೆದು ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ಮಣ್ಣು ಬಹಳ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಬಹಳ ಜಿಗಟಾಗಿರಕೂಡದು. ಮರಳಿನಂತೆ ಉಸುಬಾಗಿಲ್ಲದೆ ಬಂಕೆ ಮಣ್ಣಿನಂತೆ ಅಂಟಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಮಣ್ಣು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಗಣಿ ಮುಂತಾದ ಕಶ್ಮಲವಿರಕೂಡದು. ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳುಳ್ಳ ಒಂದು ಜಲ್ಲಡಿಯಲ್ಲಿ (ಒಂದರಿಯಲ್ಲಿ) ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ

ಅದನ್ನು ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಪೋಲ್ಟೀಸಿನ ಹಾಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಣ್ಣು ಒಣಗುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತಲೇ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೨-೩ ಘಂಟೆಗಳ ವರಿವಿಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದುಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಕೂಡದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಗುರ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದೆಯಿದ್ದರೆ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಈ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮೊದಲು ಶಾಖವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮಣ್ಣು ಆವಶ್ಯಕವಾದಾಗ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಓಡಿಹೋಗಿ ಹುಡುಕುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಡಬ್ಬಾ ತುಂಬಾ ಮಣ್ಣನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಕಾಲವಿಳಂಬವಾಗಿ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

4ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಜ್ವರವೂ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ.

ಈಗ ನಾವು ಕೆಲವು ಜಾಡ್ಯಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನೂ, ಚರ್ಚಿಸೋಣ.

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ—ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉಷ್ಣಾಧಿಕ್ಯವನ್ನು ಜ್ವರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಆಂಗ್ಲೇಯ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ಈ ಜಾಡ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರಹೆಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಒಂದೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಮಾದ್ರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಸಾಧಾರಣ ವಾಡಿಕೆಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ತತ್ವಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ತರಹ ಜ್ವರಗಳನ್ನೂ ಒಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸಾಧಾರಣವಾದ ಜ್ವರಕ್ಕೂ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗದ ಜ್ವರಕ್ಕೂ ಈ ಮಧ್ಯೆ ಎಷ್ಟು ವಿಧವಾದ ಜ್ವರಗಳಿಗೂ ನಾನು ಒಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಅವು

ಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಧೇನೆ. ೧೯೦೪ ನೆ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯರ್ ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗವು ಬಹು ಕಠಿಣವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ೨೩ ಜನ ರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ, ೨೧ ಜನರು ಸುಮಾರು ೨೪ ಗಂಟೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸತ್ತುಹೋದರು. ಅಷ್ಟು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ರೋಗವು ವ್ಯಾಪಿಸಿತು. ಮಿಕ್ಕ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದರು. ಇವರಪೈಕಿ ಒಬ್ಬನು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಳಿದನು. ಇವನಿಗೊಬ್ಬನಿಗೇನೇ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿತು. ಇದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಇವನನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿತೆಂದು ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವವೇ. ಆದರೂ ಅದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲುಂಟಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕೆಟ್ಟು ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಜ್ವರಬಂದಿತ್ತು. ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಲ್ಪಟ್ಟವನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಂತು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕರವಾಗಿತ್ತು. ಅವನು ರಕ್ತವನ್ನು ಕಾರುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹೊರ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಾಕಾಗುವಂತೆ ಮತ್ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲನೆಂದೂ ಅನಂತರ ನನಗೆ ತಿಳಿಯಿತು.

ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವು ಪ್ರಾಯಶಃ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ ಯಾದುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮೊದಲು ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬ ಬಲಹೀನನಾದವನು ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೂ ಬಲಹೀನನಾಗುವನೆಂಬುವುದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯವು. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟುಮಟ್ಟಿನ ಆಹಾರವೇ ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದೇವಿನಾ ಮಿಕ್ಕ ಭಾಗವು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ತುಂಬಾ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕೊಳೆ ಕೂತು ದ್ರವರಹಿತವಾಗುತ್ತೆ. ತುಟಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿಹೋಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಜ್ವರವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯವಧಾನ ಹೊಂದುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸಗಳವರಿವಿಗೆ ರೋಗಿಯು ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದಲ್ಲದೆ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಾ

ದರೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೂರವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಸ್ನಾನಮಾಡಲು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಬಲಹೀನನಾದರೆ, ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತಲೆನೋವು ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ತಲೆಗೆ ಶಾಖ ಹತ್ತಿದರೆ, ತಲೆಗೂ ಸಹ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಮಟ್ಟಿಗೂ ಗಾಳಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ಕಡೆ ಮಲಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊದ್ದಿಸಬೇಕು. ಊಟದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ನಿಂಬೇರಸ ಹಿಂಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸದೆ, ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರಸದ ಹುಳಿಯನ್ನು ರೋಗಿಯು ಹಲ್ಲುಗಳೂ, ಗಂಟಲೂ ತಡೆದರೆ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಒಂದು ಚಂಚಾ ಇಪ್ಪೇಯೆಂಣೆ, (Olive oil) ಒಂದು ಚಂಚಾ ನಿಂಬೆ ರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಸಿ ಅದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಅವನಿಗೆ ದಾಹವಾದರೆ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಅದನ್ನೂ ಅಥವಾ ನಿಂಬೇರಸವನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಕುದಿಸದೆ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಡಕೂಡದು. ಎಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೇದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಈಗ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕ್ವಿನೈನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಜಾಡ್ಯವು ಗುಣವಾದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಇತರ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕ್ವಿನೈನ್‌ಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಔಷಧವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರವುಳ್ಳವರನೇಕರು ಗುಣವಾದುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದೇನೆ.

ಜ್ವರ ಬಂದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹಾಲು ಒಂದನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಡುಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ನನಗೆ ಅನುಭವದಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಹಾಲು ಕೊಡಬೇ

ಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಗೋಧಿ ಕಾಫಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಜ್ವರವು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಾಗ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲೇಕೂಡದು. ಅಂಥಹ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗುವುದು. ನಾಲಿ ಗೆಯು ಕೊಳೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಪ್ರವರ್ತಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು. ನೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಬಿಳಗಾರವನ್ನು ಬೆರಸಿ ಎನೀಮಾ ಕೊಡಬಹುದು. ಅನಂತರ ಇಪ್ಪೇಯೆಂಣೆ ಯನ್ನು (Olive oil) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಸಸಾರವಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ.

---

5 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಮಲ ಬದ್ಧತೆ, ಆಮಶಂಕೆ, ಉದರಶೂಲೆ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ.

ಈ ನಾಲ್ಕು ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವುದು ಮೊದಲು ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಮಂಧಿಸಿರುವದಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಿಂದ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಅಜೀರ್ಣ ಪದಾರ್ಥವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಅವರ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದ ರೂ ಒಂದು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲ ಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ, ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತಿಣಕಾಡಿ, ರಕ್ತ ಹೋಗಿ, ಕೆಲವು ಸಲ ಕೀವೂ ಸಹ ಸುರಿದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಭೇದಿಗಳಿತ್ತಿ ಆಮಶಂಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಉದರಶೂಲೆಗೆ ಪರಿಣಮಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೇ ನೋವೂ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸುರಿಯುವುದೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗೆ ಹಸಿವು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರವು ಬಿಳುಪೇರಿ ಬಲಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕಶ್ಮಲವು ನಿಂತು

ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ದುರ್ವಾಸನೆ ಹೊಡಿಯುತ್ತದೆ. ಅನೇಕರಿಗೆ ತಲೆ ನೋವೂ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಬೇನೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗಾಗಿ ನೂರಾರು ತರಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರ್ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. "ಮದರ್ ಸೀಗಲ್ಸ್ ಸಿರಪ್" ಮತ್ತು "ಈನೋಸ್ ಫ್ರೂಟ್ ಸಾಲ್ಟ್" ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳು ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಅವುಗಳಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವರು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣದ ಕಾರಣವನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದೂ ಎಂತಹ ವೈದ್ಯನಾಗಲಿ ಯಾವ ಹಕೀಮನಾಗಲಿ ಹೇಳುವನು. ಆದರೆ ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ರೋಗ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತುರರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಪುಡಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರ್ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಿಷ್ಕಪಟಿಗಳಾದ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುವರು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳ ವಿಷಯವಾದ ಪ್ರಕಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರು "ಊಟ ಉಪಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ; ಯಾವದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಕುಡಿಯಬಹುದು." ಎಂಬೀ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶುದ್ಧ ಮೋಸಗಾರಿಕೆಯೆಂದು ವಾಚಕರೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರವರ್ತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವುಷಧಗಳೆಲ್ಲ ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟು ಮಾಡತಕ್ಕವು. ಅತಿ ಸಾಧುವಾದ ಪ್ರವರ್ತಿ ಅವುಷಧವೂ ಸಹ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಣಪಡಿಸಿದರೂ ಇತರ ಜಾಡ್ಯಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟಾಗಬೇಕಾದರೆ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಜೀವಮಾನದ ರೀತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಪುನಃ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಹಳೇ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿದರೂ ಅನೇಕ ಇತರ ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದೇನೆಂದರೆ,

ಆಹಾರವನ್ನು ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಂಣೆ ವಗೈರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ, ಹೊಗೇಸೊಪ್ಪು, ಭಂಗಿ, ಕಾಫಿ, ಟಿ, ಕೋಕೋ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಟೀಲಿ ಮೊ ರುವ ಯಂತ್ರದ ಹಿಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡ ಬೇಕು. ಹೊಸ ಹಣ್ಣುಗಳೂ, ಮತ್ತು ಇಪ್ಪೇಯೆಂಣೆ (Olive oil) ಇವುಗಳನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ೩೬ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ರೋಗಿಯು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅನಂತರವೂ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಪ್ರತಿ ದಿವಸವೂ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಕರ್ಣೆರ ವರ ಸ್ನಾನಕ್ರಮವನ್ನು ನಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿವಸವೂ ಎರಡು ಘಂಟೆ ಕಾಲವಾದರೂ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಹಳ ಕಠಿಣವಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮಶಂಕೆ, ಮೂಲಜಾಡ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೇನೋವು ಇವುಗಳು ಈ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗಿರುವುದು ನಾನು ಖುದ್ದು ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ಮೂಲಜಾಡ್ಯವು ಇದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತೇಹೋಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಬಾಧೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪಿಹೋಗುವುದು. ಉದರಶೂಲೆ ಇರತಕ್ಕವನು ಆಹಾರವೇನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿರಬೇಕು. ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಕೀವು ಸುರಿಯುವುದು ನಿಲ್ಲುವವರಿವಿಗೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೇರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವು ವುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೂಲಕವಾಗಲಿ, ಇಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಅದರಮೂಲಕವಾಗಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಾಪಡಾ ಕೊಟ್ಟರೆ ನೋವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಅನಾವಶ್ಯಕ.

ದ್ವೀಪದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಒಣಗಿದ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಈ ಜಾಡ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೇದು. ಇದರಿಂದ ಹಸಿವಿ

ಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲಾ. ಉದರಶೂಲೆ ಬಂದು ಬಾಯಿ ಅರೋಚಕವಾಗಿರುವಾಗ ಇವುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ತಿನ್ನಲೇಕೂಡದು.

---

6 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು—ಸಿಡುಬು.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಯಾ ಅಂಟುರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಈಗ ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಹುಟ್ಟು ವವು. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬೇ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಮಿಕ್ಕವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವೆನು.

ಸಿಡುಬಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟು ತುಂಬಾ ಭಯಗ್ರಸ್ತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿರುವ ನಾವು ಅದನ್ನು ದೇವ ತೆಯೆಂದು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇತರ ಖಾಯಿಲೆಗಳಂತೆಯೇ ಅದೂ ಸಹ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಟ್ಟು ರಕ್ತ ಅಶುದ್ಧವಾದುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ವಿಷವು ಆಚೆಗೆ ಸಾಗಿಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಡುಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅಂಟು ರೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾರಾದರೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದರಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ರೋಗಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕೇಡು ಉಂಟಾಗಲಾರದು. ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಸಿಡುಬು ಅಂಟುವುದೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ನಾವು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳ ಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಂಟುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯುಳ್ಳವ ರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಿಡುಬು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅದು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅದು ಅಂಟು ರೋಗವೆಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇ

ಕಾದರೆ ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಜನಗಳು ನಂಬುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವ ವಿಧಾನ ಹೇಗೆಂದರೆ—ಶಿಡುಬೆದ್ದವರ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಬಂದ ಕೀವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಪಶುವಿನ ಕೆಚ್ಚಲಿನೊಳಗೆ ಶೇರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ರಸಿಕೆ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಹಾಕುವುದು. ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿದರೆ ಜನ್ಮೇಪಿ ಶಿಡುಬು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಊಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೂ ಕೂಡ ಶಿಡುಬು ಏಳುವುದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಕಾಲಾನಂತರ ಪುನಃ ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಮತ್ತೊಂದು ನಂಬಿಕೆಯು ಉಂಟಾಯಿತು. ಈಗ ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿರಲಿ ಇಲ್ಲದೇಯಿರಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅವರು ವಾಸವಾಗಿರುವ ಕೇರಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಡುಬು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗೆಲ್ಲಾ ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಡಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ೫-೬ ಸಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿಹೋಗಿದೆ.

ಶಿಡುಬು ಎಬ್ಬಿಸುವುದು ಬಹು ಅನಾಗರೀಕ ಪದ್ಧತಿಯು. ಇದರಿಂದ ಗುಣವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು ಬಹು ಅಪಾಯಕರವಾದ ಭ್ರಾಂತಿಯಾಗಿದೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಡು ಜನಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯುವ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡುವವರು ಆ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳುವದಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಜನಗಳನ್ನೂ ಕಾನೂನುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಕಠಿಣ ಸಜಾ ಶಿಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ನಿರ್ಬಂಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಪುರಾತನವಾದುದಲ್ಲ. ಇದು ೧೭೯೮ನೆಯ ಇಸವಿಯಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನಗಳು ಶಿಡುಬು ಎಬ್ಬಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಶಿಡುಬು ರೋಗವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತಗಲುವುದೆಂದು ಯಾರೂ ಹೇಳಲಾರರು. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿ ಕೊಳ್ಳದವರಲ್ಲನೇಕರು ಶಿಡುಬುರೋಗ ತಗಲದೆ ಸೌಖ್ಯವಾಗಿರುವರು. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಶಿಡುಬುರೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತೆಂಬ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರು ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ರೋಗ ತಗಲುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಬಾರದು.

ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವುದು ಬಹು ಅಸಹ್ಯಕರವಾದುದು. ಮನು ಷ್ಯದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥವು ಹಸುವಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಕೀವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಶಿಡುಬು ಎದ್ದವರ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ಕೀವಾಗಿಯೂ ಇದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯ ನಿಗೂ ಸಹ ಓಕರಿಕೆ ಬರುವುದು. ಅದು ಕೈಗೆ ತಗಲಿದರೆ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ರುಚಿ ನೋಡುವುದೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಕೋಪವೂ ಅಸಹ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟುಜನ ಆ ಅಸಹ್ಯಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಾವು ತಿಂದಂತೆಯೇ ಆಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದಾರೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ, ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನೂ ರಕ್ತದೊ ಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನೇಕರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರಷ್ಟೆ! ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಸೇರುತ್ತದೆ, ಎಂಬುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯವೇ! ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಿಂದು ನುಂಗಿದರೆ ರಕ್ತಗತ ವಾಗುವುದು, ಬಹು ನಿಧಾನವಾಗುವುದು. ಸೂಜಿಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಅತಿ ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿಯೂ ರಕ್ತಗತ ವಾಗುವುದು. ಆದರೂ ನಾವು ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುವು ದಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ? ಹೇಡಿಗಳು ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅನೇಕಸಲ ಸಾಯುವರೆಂಬ ನುಡಿಯು ವಾಸ್ತವವಾದುದೇ ಸರಿ! ಮರಣದ ಭಯದಿಂದಾಗಲಿ ಶಿಡುಬಿನಿಂದ ಮುಖ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವದೆಂದಾಗಲಿ ನಾವು ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ ವಿನಾ ಮತ್ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅಲ್ಲಾ.

ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ ಮತ್ತು ನೀತಿಗೂ ಸಹ ವಿರೋಧವಾ ಗಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳೂ ಕೂಡ ಸತ್ತುಹೋದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಕುಡಿ ಯುವುದೆಂದರೆ ಬಹಳ ಅಸಹ್ಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವುದೆಂದ ರೇನು? ನಿರಪರಾಧಿಗಳಾದ ಮೂಗು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಅಂತಹ ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆದು ನಮ್ಮ ದೇಹಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲವೇ? ದೈವಭಕ್ತರಾದ ಪಾಪಭೀತರಾದ ಜನರು ಇಂತಹ ಅಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು

ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂದ ಶಿಡುಬು ರೋಗದಿಂದ ಸಾವಿರಸಲ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಿಂಸ ಕರವಾದ ಸಾವಿನಿಂದ ಸತ್ತರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ.

ಇಂಗ್ಲಾಂಡು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಾಜ್ಞರು ಸೇರಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಾನಾ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸುವದಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಿಸತಕ್ಕ ಒಂದು ಸಮಾಜವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿದೆ. ಈ ಸಮಾಜದ ಸಭಿಕರು ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸುವುದನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ನಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರಾಗೃಹಕ್ಕೂ ಸಹ ಹೋಗಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಅಭ್ಯಂತರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದಾರೆ :—

೧. ಹಸುಗಳ ಮತ್ತು ಕರುಗಳ ಕೆಚ್ಚಲಿನಿಂದ ರಸಿಕೆ ತೆಗಿಯುವುದರಿಂದ ಆ ನಿರಪರಾಧಿಗಳಾದ ಮೂಗು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಹಿಂಸೆಯಾಗುವುದು. ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಉಪಕಾರವಾದರೂ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಇರಲಾರದು.

೨. ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೇದಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಇತರ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮಿಗೆ ಬಹಳ ಕೆಡುಕುಂಟಾಗುವುದು. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಬೇಕೆನ್ನುವರು ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿರುವುವು ಎಂಬುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಲಾರರು.

೩. ಶಿಡುಬೆದ್ದವನ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ತೆಗೆದ ರಕ್ತದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಶಿಡುಬು ರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಇರುವ ಇತರ ರೋಗಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಇದ್ದು ಅವು ಇತರರಿಗೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬನಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ಹರಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಶಿಡುಬು ಏಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಡುಬು ಹಾಕಿಸುವುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ

ಡಾಕ್ಟರ್ ಜನ್ನಾರ್‌ರವರು ಪ್ರಥಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತೋಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿದಾರೆ. ಜೀವಾವಧಿ ಸಿಡುಬು ಏಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಊಹಿಸಿದರೂ ಈ ಊಹೆಯು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಮೇಲೆ ಎರಡು ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಸಿಡುಬೆಬ್ಬಿಸುವದರಿಂದ ಈ ಉದ್ದೇಶ ನೆರವೇರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದೂ ಅನುಕೂಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಒಂದೆರಡುಕಡೆ ಸಿಡುಬೆಬ್ಬಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರವಾಯಿತು. ಅನಂತರ ೭ ವರುಷಗಳಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ೩ ವರುಷಕ್ಕೊಂದಾವರ್ತಿ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದೆಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಗೇನೇ ಸರಿಯಾದ ಖಂಡಿತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೆ ಸಿಡಬು ಏಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಸಿಡುಬು ಏಳದೆ ಇರುವುದು ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡದ್ದರಿಂದ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೫. ರಸಿಕೆಯು ಬಹು ಅಸಹ್ಯಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥವು. ಒಂದು ತರಹ ಕಶ್ಮಲವು ಮತ್ತೊಂದು ತರಹ ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಶುದ್ಧ ಮೂಢತನವಲ್ಲವೇ ?

ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಇನ್ನೂ ಇಂತಹ ಚರ್ಚೆಗಳಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಾಜವು ಬಹು ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ. ಇಂಗ್ಲಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿರುವ ಜನಗಳಲ್ಲನೇಕರು ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದರು. ಆದರೂ ಅಲ್ಲಿಯ ಲೆಖ್ಖಗಳಿಂದ ಆ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ಏಳಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೂರವಾದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಜಾ ಮಾಡದಿರುವದು ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಸ್ವಾರ್ಥಪರತೆಯಿಂದಲೇ ಸರಿ. ಏತಕ್ಕೆಂದರೆ, ಈ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಯಥೇಚ್ಛವಾದ ವರಮಾನವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಭಯವು ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಪಾರವಾದ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳಿಗೂ ಕೂಡ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಈ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆಯಾದುದರಿಂದ ಸಿಡುಬು ಹಾಕಿಸಕೂಡದೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಶಿಡುಬೆಬ್ಬಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಯಾರ್ಯಾರು ಬುದ್ಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವಿರೋಧವಾಗಿದಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರು ಕಾನೂನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಶಿಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲಾ ತಮಗೆ ವಿರೋಧವಾದರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢ ಮನಸ್ಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದಿರತಕ್ಕವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಹೇಳಿ ಅವರನ್ನೂ ಸಹ ಈ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿಮಿತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇ ಇಲ್ಲದವರೂ, ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಂತೆ ನಡಿಯಲು ತಕ್ಕ ಧೈರ್ಯವಿಲ್ಲದವರೂ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪ್ರಚುರವಾದ ಹುಕುಂಗಳಿಗೆ ಅಧೀನರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳಂತೆ ತಾವೂ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವುದು ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬುವರು ಈ ಮೊದಲೇ ವಿವರಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಹು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳುಂಟಾಗಿ ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಶಿಡುಬು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಷಮಯವಾದ ಶಿಡುಬು ರಸಿಕೆಯನ್ನು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಕೂಡದೆಂದು ಹೇಳತಕ್ಕವರು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಷಕರವಾದ ಕಾಮೋದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದಕ್ಕಾದೀತು ? ಅವರು ಹೇಗೆ ಅನುಸರಿಸಿಯಾರು ?

ಶಿಡುಬು ಎದ್ದಾಗ "ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟೇ" ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು. ಇದನ್ನು ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರುದಫಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜ್ವರವು ನಿಂತು ಹುಣ್ಣು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಆರುವದು. ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಲಿ, ಮುಲಾಮಾಗಲಿ ಹಚ್ಚುವ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅನ್ನ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಸ

ಹಣ್ಣುಗಳು, ನಿಂಬೆರಸ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ ಮುಂತಾದ ಗಟ್ಟಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಹುಣ್ಣು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಹಾಗೆ ವಾಸಿಯಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ವಿಷವು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಡುಬು ಬಹಳ ಭಯಂಕರವಾದ ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಪುನಃ ಎಂದಿನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡತಕ್ಕದ್ದಕ್ಕೂ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಮಾಡತಕ್ಕ ಉಪಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದ್ದು.

ಸಿಡುಬಿದ್ದನಂತರ ರೋಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಬಲಹೀನನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಉಪಾಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಅನುಭವಿಸುವನು. ಇದು ಸಿಡುಬಿನಿಂದಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಕೊಯಿನಾ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಿವುಡಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟ 'ಕ್ವಿನೈನಿಸಮ್' ಎಂಬ ಒಂದು ತರಹ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದುರ್ನಡತೆಯಿಂದುಂಟಾಗತಕ್ಕ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಪಾದರಸ ಸಂಯೋಗಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಔಷಧವಾಗಿ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ಹೊಸ ತರಹ ಜಾಡ್ಯಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಆಗಾಗ್ಯೆ ಪ್ರವರ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕೊನೆಗೆ ಮೊಳೆಜಾಡ್ಯ ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲತತ್ವಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದೊಂದರಿಂದಲೇ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವು ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು. ಬಹಳ ಹಣ ವ್ಯಯಮಾಡಿ ಭಸ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಅವುಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದೆಂದು ನಂಬಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳು ಬಹಳ ಕೆಡಕುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವು ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಗೋಪಶಮನ ಮಾಡಿದ ಹಾಗೆ ತೋರಿದರೂ, ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ ಅವಗುಣಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಿಡುಬನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ಸಗಳವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ

ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯು ಜೀವಾವಧಿ ಶಿಡುಬೇಳದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವನು.

ಶರೀರದ ಮೇಲಿನ ಹುಣ್ಣು ಆರಿ ಹೊಕ್ಕು ಕಟ್ಟಿದನಂತರ ಇಪ್ಪೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಕ್ಕುಗಳು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಮ್ಮನ ಕಲೆಗಳೂ ಸಹ ಕಾಣದೆ ಹೋಗಿ ಹಿಂದಿನ ಬಣ್ಣವೂ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

---

7 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಇತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು.

ಶಿಡುಬಿಗೆ ನಾವು ಭಯಪಡುವಷ್ಟು ಅದರ ತಂಗಿಯಾದ ಕಾಟಮ್ಮ ಅಥವಾ ದಡಾರವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಷ್ಟು ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ತನ್ನ ಅಕ್ಕನಷ್ಟು ಗುಣಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಕಲೆಗಳಿಂದ ಕೆಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದುದನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಶಿಡುಬಿನಂತೆಯೇ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಅದರಂತೆಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬ್ಯೂಬಾನಿಕ್ ಪ್ಲೇಗ್ ಅಂದರೆ ಗುಳ್ಳೆ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗವು ಬಹು ಭಯಂಕರವಾದ ರೋಗವು. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ೧೮೯೬ ರಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿತು. ಆ ಲಾಗಾಯಿತು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನಗಳನ್ನು ಕೊಂದಿದೆ. ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಆದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಇನ್ನೂ ಸಮರ್ಥರಾಗಿಲ್ಲವು. ಈಚೀಚಿಗೆ ಪ್ಲೇಗ್ ಶಿಡುಬೆಬ್ಬಿಸುವುದು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ಲೇಗ್‘ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯು ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ದೊಡ್ಡಮ್ಮನಿಗಾಗಿ ಶಿಡುಬೆಬ್ಬಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಪಾಪಕರವೋ ಪ್ಲೇಗಿಗಾಗಿ ಶಿಡುಬು ಹಾಕುವುದೂ ಸಹ ಅಷ್ಟು ಪಾಪಕರವಾದುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವನ್ನು ಯಾರೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯದಿ

ದ್ದರೂ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಇರುವವರಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ.

(೧) ಜ್ವರದ ಚಿಸ್ಹೆ ಕಾಣಿಸಿದೊಡನೆಯೇ "ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟನ್ನು" ಕಟ್ಟಬೇಕು.

(೨) ಒಂದು ದಪ್ಪವಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಗುಳ್ಳೆಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

(೩) ರೋಗಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರವೇನೂ ಕೊಡಬಾರದು.

(೪) ಅವನಿಗೆ ದಾಹವಾದರೆ ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೇಹುಳಿಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.

(೫) ಹೊರಗೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

(೬) ರೋಗಿಗೆ ಉಪಚಾರಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿರಕೂಡದು.

ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ವಾಸಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು.

ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗದ ಮೂಲವೂ ಕಾರಣವೂ ಇಂಥವುಗಳೆಂದು ಇನ್ನೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ ಅದು ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಇಲಿಗಳ ಸಂಬಂಧವಿರಬೇಕೆಂದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಪ್ಲೇಗ್ ಇರತಕ್ಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು.

ಪ್ಲೇಗ್ ತಗಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದೊಂದೇ ಒಂದು ಉಪಾಯವು. ಅಂದರೆ, ಹೊರಗೆ ಶುದ್ಧ

ವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಧಾರಣವಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆವಶ್ಯಕವಾದಷ್ಟು ಊಟಮಾಡುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಯೂ ಶುಭ್ರವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು, ದುಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಸಾವಿರವೇಕೆ, ಕೇವಲ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಜೀವಿಸುವುದು. ಸಾಧಾರಣ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ನಾವು ಹೀಗೆಯೇ ಇರಬೇಕು. ಅಂಥಾದ್ದರಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜಾಡ್ಯಗಳು ಹರಡುವ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಯೋಚಿಸಿ.

ಶ್ವಾಸ ಕೋಶ ಸಂಬಂಧವಾದ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗವು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಅಪಾಯಕರವಾದುದು. ಅದು ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ತಗಲಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ಮರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಪರ್ಯವಸಾನವಾಗುವುದು. ರೋಗಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುವುದು, ೧೯೦೪ ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಹಾನಸ್‌ಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ತರಹ ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ೨೩ ರೋಗಿಗಳ ಪೈಕಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಬ್ಯೂಬಾನಿಕ್ ಪ್ಲೇಗಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳಿದೆಯೋ ಅದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಇದಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ಲೇಗಿನಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಎದೆಯ ಉಭಯ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟನ್ನು ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇತರ ಜಾಡ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಈ ಜಾಡ್ಯವು ಬಂದು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಉತ್ತಮವು.

ಪ್ಲೇಗ್‌ರೋಗದಂತೆಯೇ ವಾಂತಿಭೇದಿ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೂ ಸಹ ಬಹಳ ಭಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅದರಷ್ಟು ಮರಣಕರವಾದುದಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸದ್ದು ಆಗಿ ನೋವುಂಟಾದರೆ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿದ ಸೀಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು. ಪಾದಗಳಿಗೆ

ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (Mustard oil) ಉಜ್ಜಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡಬಾರದು. ಅವನಿಗೆ ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಯಾದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಪುನಃ ಪುನಃ ಎಬ್ಬಿಸಬಾರದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅವನ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಪ್ರವರ್ತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅಪಾಯದ ಭಯವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾವು ಮಾಗದೆ ಇರುವ ಅಥವಾ ಪೂರಾವಾಗಿ ಕೊಳೆತ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆಯಾದುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಗ ಬತ್ತಿ ಹೋಗಿ ಉಳಿದ ನೀರು ಅಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಡಿಯುತ್ತೇವೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿಯು ಪ್ರವರ್ತಿ ಮಾಡಿದ್ದು ಗಾಳಿಗೀಡಾಗಿ ಇಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಬಹು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತಾರದೆ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಭಯಂಕರವಾದ ರೋಗಗಳು ನಮಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಎಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕಾಲರಾ ಯಾ ವಾಂತಿಭೇದಿ ಉಪದ್ರವವು ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹು ನಾಜೂಕಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಪ್ರವರ್ತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಂದವಾಗಿ ಮಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸಾಧಾರಣ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ, ಅಮೇಧ್ಯವನ್ನು ಬೂದಿಯಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಮುಚ್ಚಿಬಿಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗವು ಹರಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೆಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ಕೀಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಸಹ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡೆಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಅಂಟು ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ಜನಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಅವರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಜನಗಳಿಗೂ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ಭಯಪಡಬಾರದು ಎಂದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಭಯವು ಯಾವಾಗಲೂ ನರಗಳನ್ನು ಬಲಹೀನಪಡಿಸಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

8 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ.

ಸಾಧಾರಣ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿ ಒಂದೇ ತರಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುವೆಂದು ಸೂಚಿಸುವುದೇ ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳ ಮುಖ್ಯೋದ್ದೇಶವು. ಹಿಂದೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಸಹಾಯವು ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲವೆಂದು ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬಗೆಯಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಜನಗಳೂ ಮರಣದ ಭಯದಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟಿರುವ ಜನಗಳೂ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನರಳುವುದೇನೋ ಖಂಡಿತ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಜನಗಳಾದರೂ ನಾವು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಕೇವಲ ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಾವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈಗ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ ಸಾಧಾರಣ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸತಕ್ಕ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಗಿಸುವೆವು.

ಕೀಳು ಜಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವವೇದನೆಯೆಂಬುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಬೇಕು. ಪ್ರಸವಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೇದನೆಯುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರನೇಕರು ಹೆರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ ನಿತ್ಯಕಟ್ಟಳೆಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸುವರು. ಹೆರಿಗೆಯ ವರೆವಿಗೂ ಅವರು ಸಾಧಾರಣವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ವೇದನೆಯನ್ನು

ಅನುಭವಿಸದೆ ಪ್ರಸುವಿಸುವರು. ಕೂಲಿ ಮಾಡುವ ಹೆಂಗಸರು ಅನೇಕಸಲ ಪ್ರಸುವವಾದೊಡನೆಯೇ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗುವುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬಹುದು.

ಹೀಗಿರುವಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಷಹರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಹೆಂಗಸರು ಹೆರಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಬೇನೆಯನ್ನೂ ಕಷ್ಟವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆಯಲ್ಲಾ ! ಇದು ಏಕೆ ? ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೂ ಅನಂತರವೂ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದು ಏತಕ್ಕೆ ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಪಟ್ಟಣಗಳ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವೂ, ಅವರು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಡುಪೂ, ಅವರು ಜೀವಿಸುವ ವಿಧಾನವೂ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಾಗಿವೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುವರಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದ ನಂತರವೂ ಗಂಡಸರ ವಿಷಯಾಸಕ್ತಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಒಂದು ಸಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಪುನಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೂ ಹೆಂಗಸರೂ ಇಂತಹ ದುರವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ವಿಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ದುರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ನರಕದ ಹಿಂಸೆಗಳೇಕೆ ? ಗಂಡಸರು ಇಷ್ಟು ಅಮಾನುಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುವವರಿವಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಸ್ವಪ್ನೇಪಿ ಸುಖವಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಗಂಡಸರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿತವನ್ನು ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರ ತಪ್ಪೆಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರ ತಪ್ಪೆಷ್ಟು ಎಂದು ತಿಳಿದು ವಿವರಿಸುವುದು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಕೆಡುಕು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗಲಾಗಲಿ, ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೆಯಾಗಲಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷ ಸಂಬಂಧವು ಎಷ್ಟುವರಿವಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟುವರಿವಿಗೆ ವೇದನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಸುವವಾಗುವುದು ಸ್ವಪ್ನಪ್ರಾಯವೆಂದು ವಿವಾಹಿತರಾದವರೆಲ್ಲರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಪ್ರಸುವ ವೇದನೆಯೂ, ಹೆರಿಗೆಯಾದನಂತರ ಬಾಣಂತಿ ತನದಲ್ಲಿ ಆಚೀಚೆಗೆ ಹೋಗದೆ

ಕಾರಾಗೃಹ ವಾಸದಂತೆ ಒಂದೇಕಡೆ ಇರಬೇಕಾದುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದುದೆಂದೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅನ್ಯೋಪಾಯವಿಲ್ಲವೆಂದೂ ನಮ್ಮ ಹೆಂಗಸರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು. ಆದರೆ ಅವರ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಮನಶ್ಚಾಂಚಲ್ಯ ದಿಂದಲೂ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ದಿನೇ ದಿನೇ ಬಲಹೀನರಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಮರಣ ಹೊಂದು ವರೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ವಿಪತ್ತನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವು ದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡತಕ್ಕದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನ ಪ್ರತಿ ಹೆಂಗಸಿನ ಕರ್ತವ್ಯವಾ ಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಾಗಲಿ ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಾಗಲಿ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದರೆ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚವು ಉನ್ನತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇತರರು ಏನು ಮಾಡುವರೋ ಅದರಂತೆ ನಡಿ ಯೋಣವೆಂಬದಾಗಿ ಇತರರ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಯಾರೂ ಕಾಯುವ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವು ದಿಲ್ಲ. ತಾನೇ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಹೆಂಡತಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ದಿವಸದ ಲಾಗಾಯಿತು ಗಂಡನು ಆಕೆಯ ಸಂಬಂಧ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು ಅವನ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯವು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ನವಮಾಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಂಡತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಬಹು ಅಗಾಧ ವಾದುದು. ಈ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾನು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಯೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೂ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆಯೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆ ನಡತೆಯುಳ್ಳ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವಳೆಂದು ಆಕೆಯು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇಮ ತೋರಿಸಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೂ ಅದೇ ಗುಣವು ಬರುವುದು. ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಕೋಪತಾಪಾದಿಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಟ್ಟು, ಕಲ್ಮಷ ಚಿತ್ತಳಾದರೆ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆಯು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನಿಟ್ಟು, ಭಯವನ್ನೂ ಜಿಗುಪ್ಸೆಯನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ದೂರಮಾಡಿ, ಕೆಟ್ಟ ನೆನಪುಗಳಿಗೂ, ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ, ಸುಳ್ಳು, ತಟವಟಾದಿಗಳನ್ನಾಡದೆ, ಪೊಳ್ಳು ಹರಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅನುಪಯೋಗವಾದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಲ ಕಳೆಯದೆ ಯಾವಾ ಗಲೂ ಗಂಭೀರವಾದ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಕಲುಷವಾದ ಭಾವನೆಗಳುಳ್ಳವಳಾಗಿರಬೇಕು.

ಇಂತಹ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೂ, ಶಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣೀಸ್ತ್ರೀಯು ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಂತೆಯೇ ಶರೀರವನ್ನೂ ಸಹ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಈ ಮೊದಲೇ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಆಕೆಯು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಮಲ ಬಂಧಿಸಿದರೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಓಕರಿಕೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ವಮನವಾದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸುವಾಸನಾದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಕಾರ ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅನೇಕ ಹೊಸ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು. ಕೂಹ್ನರವರು ವಿಧಿಸಿರುವ ಸ್ನಾನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಆ ಬಯಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ನಾನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಆಕೆಯ ಬಲವೂ ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವವೇದನೆಯನ್ನು ಬಹು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಆಶೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಅದನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಬಯಕೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗಂಡನು ಹೆಂಡತಿಯ ಸಂಗಡ ಜಗಳವಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೆ ಹೆಂಡತಿಯು ಹರ್ಷಚಿತ್ತಳಾಗಿಯೂ ಸುಖವಾಗಿಯೂ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುವದು ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆಕೆಯ ಕೈಲಿ ಮಾಡಿಸಕೂಡದು. ಮತ್ತು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಔಷಧಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಆಕೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೂ ಕೊಡಕೂಡದು.

9 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಮಗುವಿನ ಪರಾಮರಿಕೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ ಅಥವಾ ಮೊಲೆ ಕೊಡುವ ದಾದಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವಿಲ್ಲ. ಮಗು ಜನನವಾದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಪೋಷಿಸಬೇಕೆಂಬುವದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ತಾಯಿಯನ್ನೂ ಮಗುವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಸಂಚರಿಸದೆ ಇರುವ ಮತ್ತು ಕತ್ತಲು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳಕು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಅದರ ಹತ್ರ ಬೆಂಕಿ ಇಟ್ಟು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಅನಾಹುತಗಳು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಓದಿರುವವರಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗದೆ ಇರಲಾರದು. ಇಂತಹ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಬಹು ಅಪಾಯಕರವಾದವು. ಚಳಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯು ಶಾಖವಾಗಿರಬೇಕಾದುದೇನೋ ವಾಸ್ತವವೇ ಸರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಅಥವಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಹತ್ರ ಬೆಂಕಿ ಇಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆಕೆಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಶಾಖವಾದ ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು ಹೊದ್ದಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಠಡಿಯು ತಂಡಿಯಾಗಿದ್ದು ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೊರಗಡೆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿ ಹೊಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೋದನಂತರ ಒಳಗೆ ತಂದು ಇಡಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಆಕೆಯು ಮಲಗಿರುವ ಮಂಚದ ಕೆಳಗಡೆ ಅದನ್ನು ಇಡಬಾರದು. ಬಿಸಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಸೀಸೆಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಶಾಖವುಂಟಾಗುವುದು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿಯು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆಯಾದುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಪಥ್ಯ ಕೊಡತಕ್ಕ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇನ್ನೂ ಇತರ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಿಗೂ ತಕ್ಕ ನಿಗಾ ಕೊಡಬೇಕು. ಗೋಧಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೇ ಹೊಸ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಇಪ್ಪೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟರೆ ಆಕೆ ಶಾಖವಾಗಿಯೂ ಬಲಿಷ್ಠಳಾಗಿಯೂ ಇರುವಳು. ಮಗುವಿಗೆ ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಹಾಲೂ ಇರುವದು. ಇಪ್ಪೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಕಳೆ

ಯಿಸುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಾಲಬದ್ಧತೆ ಯಿಲ್ಲದೆ ಜಲ ಮಲಾದಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥತೆ ತಪ್ಪಿದರೆ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಗಾ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗು ವಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡುವುದೂ ಅದನ್ನು ಕೊಂದುಹಾಕುವುದೂ ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ. ಮಗುವಿನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಬಹು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದೆಯಾದುದರಿಂದ ಔಷಧದ ವಿಷವು ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ಕೆಡಿಸಿ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದುದ ರಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆ ಔಷಧದ ಗುಣವು ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಾದರೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಭಯಪಡುವ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲಾ. ಒಂದೆರಡು ದಿವಸಗಳು ನಿದಾನವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಯಾವುದರಿಂದ ಇವು ಉಂಟಾಗಿವೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿ, ವ್ಯರ್ಥ ವಾಗಿ ಗಾಬರಿ ಪಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಅನಾನುಕೂಲವಾಗುತ್ತೆಯೇ ವಿನಾ ಮೇ ಲಾಗಲಾರದು.

ಮಗುವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕತಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಬಹು ತೆಳ್ಳಗೂ ಹಗುರವಾಗಿಯೂ ಇರ ಬೇಕು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆಗಳೇ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಮಗುವನ್ನು ತೆಳ್ಳನೆ ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಶಾಖವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊದ್ದಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಷರಟುಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋ ಗಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆಗಳು ಕಶ್ಮಲವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಮಗು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಯೂ ಬಲವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ತೆಳ್ಳನೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮಡಿಕೆ ಮಡಿಸಿ ನಾಭಿ ನಾಳದ ಮೇಲೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ನಾಭಿ ನಾಳಕ್ಕೆ ದಾರಕಟ್ಟಿ ಅದನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಸುತ್ತಲೂ ಕಟ್ಟುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಕೆಲವರಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಬಹು ಅಪಾಯಕರವಾದುದು. ಹೊಕ್ಕಳು ಕಟ್ಟು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಕೂಡದು ; ಸಡಿಲ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳ ಸುತ್ತಲೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೌರಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಟಿಸಬೇಕು.

ತಾಯಿಗೆ ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ಇರುವವರಿಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ಆ ಹಾಲನ್ನೇ

ಕೊಡಬೇಕೇ ವಿನಾ ಬೇರೆ ಹಾಲು ಹಾಕಬಾರದು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕಮ್ಮಿ ಬಿದ್ದರೆ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಹಾಕಿದರೆ ಒಳ್ಳೇಯದು. ಅರ್ಧ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಅರ್ಧ ಚಂಚಾ ಇಪ್ಪೇ ಎಣ್ಣೆಯ ಸಂಗಡ ಕಲಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಮೂರು ಪಾಲು ಹಾಲು ಒಂದು ಪಾಲು ನೀರು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮೊದಲು ಬೆರಿಸಿ, ಅನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕ್ರಮೇಣ ಮಗುವಿಗೆ ಫಲಾಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿಯುಂಟಾಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಅದರ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು; ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ ಅದು ಧೈರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಸುಖವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅನ್ನ, ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳೂ, ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿಸುವ ತಾಯಿಯರು ಅವರಿಗೆ ತುಂಬಾ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟಿ ಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೂಡದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾದುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಮಗು ಬೆಳೆದು ನಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಗಿಮುಂತಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಅದರ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಏನೂ ಹಾಕಬಾರದು; ಇದರಿಂದ ಅದು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಡೆ ತಿರುಗಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತೆ. ಕಾಲಿಗೆ ಬೂಟ್ಸ್, ಜೋಡು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಪಾದಗಳೂ, ಕಾಲುಗಳೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ರೇಷ್ಮೆ ಅಥವಾ ಜರತಾರಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಕೋಟು ಮತ್ತು ಟೋಪಿಗಳನ್ನೂ ಒಡವೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಕುವುದು ಕೇವಲ ಅನಾಗರೀಕ ಪದ್ಧತಿಯು. ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಂತಹ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡುತ್ತೇವೆಯಲ್ಲಾ! ಇದು ಎಷ್ಟು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾದುದು! ಇದು

ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ ದುರಭಿಮಾನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಲ್ಲವೇ ? ಶಿಶುವಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು ಅದು ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಭಯಪಡಿಸುವುದೂ ಶಿಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದೂ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದೂ ನಿಜವಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧವಾದುವು "ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಗು ನೂಲಿನಂತೆ ಶಾಲೆ" ಎಂಬ ಗಾಥೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರಷ್ಟೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ನಡೆನುಡಿಗಳಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳ ನಡೆನುಡಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಬಲಹೀನರಾಗಿಯೂ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಹೀಗೆಯೇ ಬೆಳೆಯುವರು. ಅವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಇಂಪಾಗಿಯೂ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತಾಡುವರು. ಅವರು ತೊದಲು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾತಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವರು. ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ಕೆಟ್ಟ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಈರೀತಿ ನಡಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ದುರಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕೆಟ್ಟ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವರು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದೊಡ್ಡವರ ಮಾರ್ಗವನ್ನನುಸರಿಸುವರು.

ಆದುದರಿಂದ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಎಷ್ಟು ಅಗಾಧವಾದುದು ? ಮಕ್ಕಳು ನೀತಿವಂತರಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯವಾದಿಗಳಾಗಿಯೂ ಅವರು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂಘಕ್ಕೆ ಭೂಷಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತಹ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದುದು ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಮೂಗು ಜಂತುಗಳ ಮರಿಗಳೂ ಸಸ್ಯಾದಿಗಳ ಪೋಸುಗಳೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವುಗಳ ಜನಕ ಜಂತು ಯಾ ಗಿಡದ ಹಾಗೆಯೇ ಆಗುವವು. ಈ ಪ್ರಕೃತಿ ನ್ಯಾಯವು ಮಾನವ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ಮಾನವ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ವಿರೋಧ ಭಾವಗಳಿರುವುದು, ಹೇಗೆಂದರೆ, ನೀತಿವಂತರಾದ ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳಿಂದ ದುರ್ಮಾರ್ಗರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವರು. ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳಿಂದ ಬಲಹೀನರಾದ ಶಿಶುಗಳು ಜನಿಸುವರು. ಮಾತಾಪಿತೃಗಳಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಾನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸಲು ಸಾಕಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇರುವಾಗ ನಾವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯು

ವುದರಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ದುರವಸ್ಥೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ನೀತಿವಂತರಾದ ತಾಯಿತಂದೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯವಂತರಾಗಿಯೂ ಆಗುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ತರಬೇತು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಾಯಿಯೂ ತಂದೆಯೂ ಇಬ್ಬರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗಿರಬೇಕು. ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ವಿದ್ಯಾ ವಿಹೀನರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವವರು, ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀತಿವಂತರಾದ ವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಪಾಠಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಅವರ ನಡೆ ನುಡಿಗಳು ತಿದ್ದುಪಾಟು ಆಗುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಕೂಡದು. ಪಾಠಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸತಕ್ಕ ವಿದ್ಯಾ ಕ್ರಮಕ್ಕೂ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡತಕ್ಕ ತರಬೇತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ವಿರೋಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಗು ಸುಶಿಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವುದೆಂದು ಹೇಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು ?

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾರಭ್ಯ ಅದಕ್ಕೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆಯಷ್ಟೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಅದು ಆಟವಾಡುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚಜ್ಞಾನವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪೂರ್ವಕಾಲದಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಕ್ರಮವು. ಪಾಠಶಾಲೆಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದು ಈಚೆಗೆ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪದ್ಧತಿಯು. ತಾಯಿ ತಂದೆಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಮೈಮೇಲೆ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಒಡವೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಿಠಾಯಿಗಳಿಂದ ತುಂಬುತ್ತೇವೆ. ಶೈಶವದಿಂದಲೂ ಅವರನ್ನು ಮುದ್ದಿಸಿ, ಲಾಲಿಸಿ ಕೆಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರಿಗಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರೇಮ ತೋರಿಸುವ ನೆವದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡದೆ ಅವರು ಹೋದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಕೊನೆಗೆ ಅವರ ಮಾರ್ಗವು ಕೆಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವೇ ಪಿಶುನರಾಗಿಯೂ, ಮೋಹ ಪರವಶರಾಗಿಯೂ, ದುರ್ನೀತಿವಂತರಾಗಿಯೂ, ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿಯೂ, ಅಶುದ್ಧರಾಗಿಯೂ ಇರುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಮಾದರಿಯನ್ನೇ ಅನು

ಸರಿಸಿ, ಬಲಹೀನರಾಗಿಯೂ, ಕೆಟ್ಟ ಚಾಲಿನವರಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಾಧೀನಪರರಾಗಿಯೂ, ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿಯೂ, ದುರ್ವಿನೀತರಾಗಿಯೂ ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು ? ವಿಚಾರಪರರಾದ ತಾಯಿತಂದೆಗಳಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ದೇಶವು ಏಳಿಗೆ ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿದೆಯಾದುದರಿಂದ ಈ ವಿಚಾರಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

---

10 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಕೆಲವು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾದ ಅಪಾಯಗಳು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಉಂಟಾಗತಕ್ಕ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಇವುಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡಿ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯೋಜನಕರವಾದ ಜೀವಗಳು ಮಡಿಯದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ದಯವುಳ್ಳವರಾಗಿಯೂ, ವಿಚಾರಪರರಾಗಿಯೂ ಉಪಕಾರಿಗಳಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆದು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವರು.

ಪ್ರಥಮತಃ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾರೂ ೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದುಕಿರಲಾರರು. ಆದುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವನನ್ನು ಈಚೆಗೆ ತೆಗೆದರೆ ಅವನು ಪ್ರಾಯಶಃ ಸತ್ತುಹೋಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಪ್ರಾಣವನ್ನುಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ತಕ್ಕ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಿಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಖವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮನುಷ್ಯನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದ ಕಡೆ, ಅಂದರೆ ಕೆರೆಗಳ ಮತ್ತು

ನದಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಥಮ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಅಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹಾಜರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಇಬ್ಬರು ಮೂವರು ಇದ್ದರೇನೇ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಪ್ರಥಮ ಸಹಾಯಕನು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಉಪಾಯವನ್ನು ತಿಳಿದು. ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವನಾಗಿಯೂ, ತಾಳ್ಮೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿಯೂ, ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವನಾಗಿಯೂ ಇರಬೇಕು. ಅವನಿಗೇನೇ ಸ್ಥಿರ ಬುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅಂದರೆ ಅವನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಗಾಬರಿಪಟ್ಟರೆ, ಅವನಿಂದ ಯಾವ ಕೆಲಸವಾದೀತು ? ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಕೆಲಸದ ರೀತಿಗಳನ್ನೂ ತಪಶೀಲು ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಚರ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾ ಕೂತರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವನಿಗೆ ಯಾವ ಸಹಾಯವೂ ಆಗಲಾರದು. ಆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮನಾದವನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಇತರರು ಕೇಳಿ ಕೆಲಸ ನಡಿಸಬೇಕು.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದವನನ್ನು ನೀರಿನೊಳಗಿಂದ ತೆಗೆದ ಕೂಡ್ಲೆ ಅವನ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಹಾಕಿ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅವನನ್ನು ಕೈಗಳು ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಮಡಿಸಿ ಮುಖ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರುವಂತೆ ಅಂದರೆ ಬೋರಲು ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಅವನ ಎದೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿರಬಹುದಾದ ನೀರು ಕೊಳಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಈಗ ಅವನ ನಾಲಿಗೆಯು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಜ್ಞಾನ ಬರುವವರಿಗೂ ಅದನ್ನು ಕೈವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕೂಡ್ಲೆ ಒಂದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಲಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಲೆಯೂ ಎದೆಯೂ ಪಾದಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲಕ್ಕಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ತಲೆಯ ಹತ್ರ ಬೊಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಅವನ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡು ಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಟ್ಟಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಬ್ಬಿಸಿದಂತಾಗಿ ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ಕೂಡ್ಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿದ್ದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೇನೇ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮಡಿಸಿದರೆ ಎದೆಯು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಆ ಗಾಳಿಯು ಹೊರಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಬಿಸಿನೀರೂ ತಂಣೀರೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು

ಕೊಂಡು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಬೇಕು. ಜೆಂಕಿ ತರಿಸಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅವನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿ ಶರೀರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶಾಖ ಬರುವಂತೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ನಿರಾಶೆ ಯಾಗದೆ ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಸ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಸಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುವು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ನೀರು ಕಾಯಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಅದನ್ನಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಲವಂಗ, ಮೆಣಸು, ಮತ್ತು (Bay) ಮರದ ತೊಗಟೆ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನಾಗಲಿ, ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೊಗೇ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮೂಸಿನೋಡಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವನ ಸುತ್ತಲೂ ಜನ ಗಳು ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಗೊಡಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಮುಳುಗಿದವನು ಈ ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿಡುವ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮರಣ ಹೊಂದಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಹತ್ರ ಒಂದು ನವಿಲು ಗರಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಅದು ಅಲ್ಲಾಡದೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಹತ್ರ ಒಂದು ಕನ್ನಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದರಮೇಲೆ ಶ್ವಾಸದ ಕಣಗಳು ಕಟ್ಟದೆ ಹೋದರೆ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಸಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ ಎಂದೂ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗಳೂ, ಹೃದಯವೂ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳು ಅರ್ಧ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣರೆಪ್ಪೆಗಳು ಭಾರವಾದಂತೆ ಕಂಡು ನೆಟ್ಟಕಣ್ಣು ಬಿದ್ದುಹೋಗಿರುವುದೂ, ದವಡೆಗಳು ಒಂದೇಕಡೆ ನೆಟ್ಟಿಹೋಗಿರುವುದು ; ಬೆರಳುಗಳು ಡೊಂಕಾಗಿರುವುದು ; ನಾಲಿಗೆಯು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ; ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೊರೆ ಹೊರಟಿರುವುದು ; ಮೂಗು ಕೆಂಪಗಿ ರುವುದು ; ಶರೀರವೆಲ್ಲಾ ಬಿಳುಪೇರಿರುವುದು. ಈ ಚಿನ್ಹೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಒಂದೇಸಲ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಮರಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿನ್ಹೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಪ್ರಾಣವು ಹೋಗಿರು ವುದಿಲ್ಲ ; ಆದರೆ ಇದು ಬಹು ಅಪರೂಪ ; ಮರಣ ವುಂಟಾದುದಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತವಾದ

ಚಿನ್ಹೆಯು ಶರೀರ ಕೊಳೆಯುವುದೊಂದೇ. ಆದುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದವನಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರಿವಿಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಉಪಚಾರಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಹೊರ್ತು ಅವನು ಸತ್ತುಹೋದನೆಂದು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಕೂಡದು.

ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳೂ ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳು.

ಯಾರ ಬಟ್ಟೆಗಾದರೂ ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಯಶ ಬಹಳ ಭಯವುಂಟಾಗಿ ಗಾಯಪಟ್ಟವನಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅನನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಯಾರ ಬಟ್ಟೆಯಾದರೂ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ಅವನು ಗಾಬರಿಪಡ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಬೆಂಕಿಯು ಇನ್ನೂ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದರೆ ಕೈಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಉಜ್ಜಿಬಿಟ್ಟರೆ ಆರಿಹೋಗುವುದು. ಬಟ್ಟೆಗೆಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ ಅವನು ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ನೆಲದಮೇಲೆ ಹೊರಳಬೇಕು. ಕಂಬಳಿ ಅಥವಾ ಜಂಕಾನಾ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅದನ್ನು ಅವನ ಶರೀರದ ಸುತ್ತಲೂ ಸುತ್ತಬೇಕು; ಅಥವಾ ನೀರು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೂಡ್ಲೆ ನೀರು ತಂದು ಅವನ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬೆಂಕಿಯು ಆರಿಸಲ್ಪಟ್ಟನಂತರ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿವೆಯೋ ಎಂದು ನೋಡಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೂರುಗಳು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಬಿಡಬಾರದು. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತಗಲದಂತೆಯೂ ಚರ್ಮವು ಬಂದುಬಿಡದಂತೆಯೂ ಕತ್ತರಿಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಜೋಕಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಆ ಕೂಡ್ಲೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಈ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉರಿಯುವುದು ನಿಂತುಹೋಗಿ ರೋಗಿಯ ಕಷ್ಟವು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಪೋಲ್ಟೀಸನ್ನು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಅವು ಒಣಗಿದ ಕೂಡ್ಲೆ ಬೇರೆ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ತಂಣೀರು ಸೋಕಕೂಡದೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಅದನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಈ ರೀತಿಯಾದ ಪ್ರಥಮ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಕಿತ್ತ ಬಾಳೆಯ ಎಲೆಗೆ ಇಪ್ಪೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಒಳ್ಳೆಂಣೆಯನ್ನಾಗಲಿ ಸವರಿ, ಅದನ್ನು ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಬಾಳೆಎಲೆ ಸಿಕ್ಕದೆ ಹೋದರೆ ನೌರಾದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಗಸೆ ಎಂಣೆ ಮತ್ತು ಸುಂಣದ ತಿಳಿನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗಗಳು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೂರುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಾಲೂ, ನೀರೂ ಬೆರಸಿ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೂರುಗಳು ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಎಂಣೆಯ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಎರಡು ದಿವಸಗಳಾದ ನಂತರ ಬಿಚ್ಚಿ ಅನಂತರ ಪ್ರತಿ ದಿವಸವೂ ಒಂದು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಅಥವಾ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಸುಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳೆದ್ದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಚರ್ಮವನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಸುಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಂಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯವ್ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲಾ. ಬೆರಳುಗಳು ಸುಟ್ಟರೆ ಮಂಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗಲದಂತೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ದ್ರಾವಕಗಳು ಬಿದ್ದು ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳಿಗೂ, ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಇತರ ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಸಹಾ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಾವು ಕಡಿತ.

ಹಾವುಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಢ ಭಕ್ತಿಗೆ ಪಾರವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆಗಿದೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಹಾವಿಗೆ ನಾವು ಬಹು ಭಯಪಡುತ್ತಲಿದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ಹೆದರುತ್ತೇವೆ. ಹಿಂದೂಗಳಾದ ನಾವು ಹಾವನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ದಿವಸವನ್ನು (ಅಂದರೆ ನಾಗರ ಪಂಚಮಿಯನ್ನು) ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿದೇವೆ. ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆದಿಶೇಷನೆಂಬ ದೊಡ್ಡ

ಸರ್ಪವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿದಾನೆ ಎಂದು ನಾವು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ವಿಷ್ಣುದೇವರು ಶೇಷಶಾಯಿ ಅಂದರೆ ಆದಿಶೇಷನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಇರುವನೆಂದು ನಂಬುತ್ತೇವೆ. ಶಿವನು ತನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸರ್ಪಗಳ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಸಾವಿರ ಶಿರಸ್ಸಿನ ಆದಿಶೇಷನಿಂದಲೂ ಇಂತಿಂತಹ ಪದಾರ್ಥವು ವರ್ಣಿಸಲಳವಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ಸರ್ಪದ ಜ್ಞಾನವೂ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದರಿಂದ ಸೂಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ನಳ ಮಹಾರಾಯನು ದೇಶ ದೇಶಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುವಾಗ್ಯೆ ಅವನಿಗೆ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ಕಾರ್ಕೋಟಕನೆಂಬ ಸರ್ಪವು ಆತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ವಿರೂಪ ಮಾಡಿದನಂತೆ. ಕ್ರೈಸ್ತ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಗಳುಂಟು. ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಸರ್ಪದ ಹಾಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತನಾಗಿಯೂ, ಚಮತ್ಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಇದಾನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರೈಸ್ತರ ಸತ್ಯವೇದದಲ್ಲಿ ಈವ್ (ಎಂಬ ಮನುಷ್ಯ ವರ್ಗದ ಪ್ರಥಮ ಮಾತೃ) ಳನ್ನು ಸೈತಾನನು ದುಷ್ಪ್ರೇರಣೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸರ್ಪದ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಿದನೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಜನಗಳು ಹೀಗೆ ಹಾವುಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಭಯಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವು ಗೊತ್ತೇ ಯಿದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷವು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಹರಡಿದರೆ ಮರಣವುಂಟಾಗುವುದು ಖಂಡಿತವು. ಮರಣವೆಂದರೆ ನಮಗೆ ಭಯವುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾವಿನ ಹೆಸರು ಎತ್ತಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ ಭಯವಾಗುತ್ತೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಾವನ್ನು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಭಯವೇ ಕಾರಣವು. ಹಾವು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ನಿರಪರಾಧಿಯಾದ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ಪೂಜಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅದು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿಯೂ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಅಂದವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದು ಒಂದು ದೇವತೆಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪೂಜಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ಹಾವು ಕೇವಲ ಸಹಜವಾದ ಪಶು ಬುದ್ಧಿಯುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿ ಎಂದೂ ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಕಂಡರೆ ಅಲ್ಲಿ ಕೊಡ್ಲೆ ಕೊಂದುಹಾಕಬೇಕೆಂದೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ವರ್ಷವರ್ಷವೂ ಹಾವು ಕಡಿತ ಒಂದರಿಂದಲೇ ೨೦,೦೦೦ ಜನಗಳಿಗೆ ಕಮ್ಮಿ ಯಿಲ್ಲದೆ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದಾರೆಂದು ಸರ್ಕಾರಿ ಲೆಖ್ಖಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ವಿಷಕರವಾದ ಹಾವನ್ನು ಕೊಂದು ತೋರಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ

ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಬಹುಮಾನವು ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಮೇಲುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂಬುವುದು ಸಂಶಯಾಸ್ಪದವಾದ ಅಂಶವು. ಹಾವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರತೀಕಾರವಾಗಿ ಕಚ್ಚುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವಿವೇಚನಾಶಕ್ತಿ ಇದೆಯೆಂದು, ಅಥವಾ ಅದು ನಿರಪರಾಧಿ ಎಂದಾದರೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಒಂದೂ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಹಾವುಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಪಡುವುದು ಗಾಳಿಯ ಸಂಗಡ ಹೋರಾಡುವಂತೆ ನಿಷ್ಫಲವಾದುದು. ಹಾವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಅವು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೇ ಹೊರ್ತು, ಈ ನಾಶದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಡಿಸಿ ಹಾವುಗಳೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಾರದು. ಹಾವುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಂದುಹಾಕಿ ಹಾವುಗಳ ಕಡಿತವನ್ನೇ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಪಡತಕ್ಕದ್ದು ಈ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

ನಮ್ಮಗಳನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಭಗವಂತನೇ-ಹಾವುಗಳನ್ನೂ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾನೆಂದು ನಾವು ಮರೆತುಬಿಡಬಾರದು. ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ದೇವರ ಸೃಷ್ಟಿ ಸ್ಥಿತಿ ಲಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ತಿಳಿಯಲಸಾಧ್ಯವು. ಆದರೆ ಮಾನವ ಜಾತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಿಂಹ, ಹುಲಿ, ಹಾವು, ಚೇಳು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದನೆಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಹಾವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಭೆ ಸೇರಿ ಮನುಷ್ಯನು ತಮ್ಮನ್ನು ಕಂಡ ಕಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕೊಂದುಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಮೂಲಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಾನವ ಜಾತಿಯನ್ನು ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದಾನೆಂದು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ನಾವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೋ? ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಾವುಗಳು ಮಾನವ ಜಾತಿಗೆ ಶತೃವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದು ತಪ್ಪು.

ಅಸೀಸಿ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಸೆಂಟ್ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್‌ರವರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಕಾಡು ಮೃಗಗಳೂ ಹಾವುಗಳೂ ಅವರೆದುರಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತರೂ, ಅವು ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ತೊಂದರೆಯೂ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಲದೆ ಅವರ ಹತ್ರ ಬಂದು, ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದುವು. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದ ಸಾವಿರಾರು ಯೋಗಿಗಳೂ, ಫಕೀರರೂ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಂಹ, ಹುಲಿ, ಹಾವು ಮುಂತಾದ ದುಷ್ಟ ಮೃಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮರಣವುಂಟಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಗೆ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುಮೃಗಗಳಿಂದ ಮರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಮಗೆ ಅವರ ಮರಣದ ವೃತ್ತಾಂತವು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೇಳಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವನ್ಯಮೃಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ಯೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ. ಯೋಗಿಗಳು ಬಹಳ ವಿರಳ. ಇಂಥಾದ್ದರಲ್ಲಿ ಕಾಡುಮೃಗಗಳು ಯೋಗಿಗಳನ್ನ ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಶತೃಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಯೋಗಿಗಳ ಗುಂಪೇ ನಾಶವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾಡು ಮೃಗಗಳ ಸಂಗಡ ಹೋರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಅವರ ಹತ್ರ ಆಯುಧಗಳ್ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗಿಗಳ ವರ್ಗವು ಇನ್ನೂ ಇದ್ದೇ ಇದೆ, ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕ್ಷಯವಾಗಿ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕಾಡುಮೃಗಗಳು ಅವರ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಯೋಗಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಂಚರಿಸಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವರೆಂದು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಮಾನವ ವರ್ಗವು ಎಲ್ಲಿಯ ವರಿವಿಗೆ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ವೈರ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿನವರಿವಿಗೆ ಅವೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವೈರಭಾವವನ್ನು ತೋರದಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದು. ಪ್ರೇಮವು ಮನುಷ್ಯನ ಗುಣಗಳೊಳಗೆ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದುದು. ಅದಿಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ದೇವರ ಪೂಜೆ ಎಂಬುವುದು ನಿಸ್ಸಾರವಾದುದು. ಇದೇ ಎಲ್ಲಾ ಮತಬೋಧನೆಗೂ ಆಧಾರವಾದುದು.

ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಹಾವುಗಳ ಮತ್ತು ಕಾಡು ಮೃಗಗಳ ಕ್ರೌರ್ಯವು ಮನುಷ್ಯನ ಗುಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದೂ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಮಾತ್ರವೇ ಎಂದು ಏಕೆ ಎಣಿಸಬಾರದು ? ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ನಾವು ಕೊಲೆಪಾತಕ ತನದಲ್ಲಿ ಕಮ್ಮಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದೀವೇನು ? ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗಳು ಹಾವುಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆಯೇ ವಿಷಮಯವಾಗಿಲ್ಲವೇನು ? ಸಿಂಹಗಳೂ ಹುಲಿಗಳೂ ಬಲಹೀನವಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಕೊಲ್ಲುವಹಾಗೆ ನಾವೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ನಿರಪರಾಧಿಗಳಾದ ಸಹೋದರ ವರ್ಗದ ಮೇ

ಬಿದ್ದು ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇನು ? ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಪಡಿಸುವಾಗ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಅವನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಸ್ನೇಹ ಬೆಳಿಸುವವೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಮತ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಸಾರುತ್ತಿರುವವು. ಸಿಂಹಕ್ಕೂ ಕುರಿಗೂ ಇರತಕ್ಕ ಭಯಂಕರವಾದ ವೈರಭಾವವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಇರುವದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನು ? ಏತಕ್ಕೆಂದರೆ ನಾವು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವಾಗಿಧೇವೆ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಭಾವಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗಿನ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವು ಬದಲಾಯಿಸಲೇಬೇಕು. ಕಠಿಣವಾದ ಆತ್ಮಶೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಪ್ರಪಂಚವು ಬೇರೆ ವಿಧವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸರ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಭಗವಂತನ ದಿವ್ಯ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ. ಇದು ನಿಜವಾದ ಸುಖ ಸಾಂಮ್ರಾಜ್ಯದ ಮಹಾ ರಹಸ್ಯವು. ನಮ್ಮ ಸುಖ ದುಃಖಗಳು ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಂದ ನಮಗೇನೂ ಆಗಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ.

ಹಾವು ಕಡಿತದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ—ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ತಪಶೀಲಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮೂಢಭಕ್ತಿಯನ್ನೂ ನಿಷ್ಕಾರಣವಾದ ಭಯವನ್ನೂ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯವನ್ನೂ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡೋಣವೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಇಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕಾಯಿತು. ಈಗ ನಾವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರುವಂಥಾ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬ ವಾಚಕ ಮಹಾಶಯರು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಸವು ಸಫಲವಾಯಿತೆಂದು ಎಣಿಸುವೆವು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಜನಗಳು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದೊಂದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಮೂಲವನ್ನೇ ತಿಳಿದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ವಿಶದಪಡಿಸುವುದೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವು.

ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದಾನೆಯೋ; ಯಾವನ ರಕ್ತವು ಉಷ್ಣಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಯಾವನು ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಸಾತ್ವೀಕಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವನೋ ಅಂಥವನಿಗೆ ಹಾವಿನ ವಿಷವು ತತ್ಕ್ಷಣವೇ ಹತ್ತುವುದಿಲ್ಲ ; ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಕುಡಿತದಿಂದಾಗಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರದಿಂದಾಗಲಿ ರಕ್ತ ಕೆಟ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿಷವು ಕೂಡ್ಲೆ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಚರಿಸಿ ಅವನನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಎಂಬದಾಗಿ ಈಚಿನ ಪರೀಕ್ಷಕರು ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟುಫಲಾಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುವವನ ರಕ್ತವು ಬಹು ಶುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಎಂದೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ತರಹೆ ವಿಷವೂ ಶೇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೂ ಒಬ್ಬ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜವೆಂಬುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ತಕ್ಕ ಅನುಭವ ನನಿಗೆ ಸಾಲದು. ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ ಮುಂತಾದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತವು ಹೀಗೆ ವಿಷದಿಂದ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಡದೆ ಇರುವಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಆಗಲಾರದು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ದುಷ್ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಕೆಟ್ಟು ವಿಷಮಯವಾದ ರಕ್ತವು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲಾರದು.

ಶಿವಾಯಿ ಕೋಪಿಷ್ಟನಾಗಿಯೂಭಯಗ್ರಸ್ತನಾಗಿಯೂ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿಷವು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಹತ್ತುತ್ತೆ. ಸಾಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನು ಕೋಪವಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಭಯಪಟ್ಟಿರುವಾಗ ನಾಡಿಯು ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಆಡುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಹೆಚ್ಚಾದ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವು ಏರುತ್ತಿರುವುದು. ಕೆಟ್ಟ ನೆನವುಗಳಿಂದಲೂ ಉದ್ರೇಕಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾದ ಉಷ್ಣವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಹಾನಿಕರವಾದುದು. ಕೋಪವು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಒಂದು ತರಹ ಜ್ವರವು. ಆದುದರಿಂದ ಶುಚಿಯಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದೂ, ಕೋಪತಾಪಾದಿಗಳಾದಿಯಾದ ಕೆಟ್ಟ ನೆನವುಗಳನ್ನು ನೆನಸದೆ ಇರುವುದೂ, ಅತಿ ಭಯಗ್ರಸ್ತರಾಗದೆ ಇರುವುದೂ ಶುಚಿಭೂತವಾದ ಪಾರಮಾ

ರ್ಥಿಕ ಜೀವನಮಾನವನ್ನು ಜೀವಿಸಿದರೆ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವೆವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟಾಗಿರುವುದೂ, ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಭಗವಂತನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ, ಆತನು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ನಾಶಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಆಗಲಾರದೆಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿ ಸ್ವಸ್ಥಚಿತ್ತನಾಗಿರುವುದೂ ಇವುಗಳೇ ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವು.

ಪೋರ್ಟ್ ಎಲಿಸಬೇತ್ ಮ್ಯೂಸಿಯಂ ಎಂಬ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಶಾಲೆಯ ಡೈರೆಕ್ಟರಾದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಫಿಟ್ಸ್ ಸೀಮರ್ ಎಂಬುವರು ಸರ್ಪಗಳ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಹಳವಾಗಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭೇದಗಳೂ, ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೂ, ಅವು ಜೀವಿಸತಕ್ಕ ಪ್ರದೇಶಗಳೂ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ತಪಶೀಲುಗಳನ್ನು ಬಹು ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಹಾವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಂಥವರು ಹಾವು ಕಡಿತದಿಂದುಂಟಾಗಿರುವ ಮರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕವು ಭಯದಿಂದಲೂ, ಕೃತಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಕೆಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಾರೆ.

ಹಾವುಗಳೆಲ್ಲಾ ವಿಷದ ಹಾವುಗಳೆಂದಾಗಲಿ, ವಿಷದ ಹಾವುಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಮನುಷ್ಯನು ತಕ್ಷಣವೇ ಸಾಯುತ್ತಾನೆಂದಾಗಲಿ ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಹಾವುಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಷವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪರೂಪವೆಂದೇ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಷದ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ನಾವು ಸಾಯುತ್ತೇವೆಂದು ಭಯಪಡ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಇತರರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಾವೇ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ್ದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಸುತ್ತಲೂ ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ, ಕಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚಿ ಹೋಗದಂತೆ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಅಥವಾ ಮರದ ಚೂರುಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಷವು ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸದಂತೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಿದ ಕಡೆ ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಆಳವಾಗಿ ಚೂರಿಯಿಂದ ಕೊಯಿದು, ವಿಷಮಯವಾದ ರಕ್ತವು ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಬೊಕ್ಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ಎಂಬ

(Potassium Permanganate) ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿ ಸಿಕ್ಕದೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ಗಾಯದಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ವಿಷವೆಲ್ಲಾ ಈಚೆಗೆ ಬರುವವರಿವಿಗೂ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೀರಿ ಆಚೆಗೆ ಉಗಿದು ಬಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಹಾವಿನಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡವನೇ ಆದರೂ ಇತರರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ವಿಷಮಯವಾದ ರಕ್ತವನ್ನು ತುಟಿಯ ಮೇಲಾಗಲಿ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಹುಣ್ಣು ಇರುವವರು ಹೀರಕೂಡದು. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ೭ ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ವಿಷವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶರೀರಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಹರಡುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡಿಸಬೇಕು. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೊಸ ಮಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೂತಿಟ್ಟು ವಾಸಿಮಾಡಿದನೆಂದು ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಂಡಿತ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜರ್ಮನಿ ಡಾಕ್ಟರು ಹೇಳಿರುವನೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಹಾವು ಕಡಿತದಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ನಾನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಲ್ಲವಾದರೂ ಇತರ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿರುವೆನಾದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಅದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದೆಂದು ನನಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ನಂಬಿಕೆ ಇರುವುದು. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ Potassium-Permanganate) ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಂಬಿದಮೇಲೆ (ಅಥವಾ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರಿ ಉಗಿದ ಮೇಲೆ) ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಕಡೆ ಸುತ್ತಲೂ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಡಬ್ಬಾದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೋಧಿಸಿದ ಹೊಸ ಮಣ್ಣು ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಒದ್ದೆಯಾಗದಂತೆ ಬೆಳಕು ಗಾಳಿಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಅಂದರೆ ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳು ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ಅನೇಕ ಉಪಾಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳು ನಿಂತುಹೋಗಿದ್ದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಹೋಗಿದ್ದವನಿಗೆ ಸ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸತಕ್ಕದ್ದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆಯೋ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇವನಿಗೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಿಸಿನೀರು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಲವಂಗ ಮತ್ತು (Bay...e) ...ರಟ ...ಗೆ ಟಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಜ್ಞಾನ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಶರೀರವು ತಂಣಗಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೀಸೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶಾಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲಾನಲ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನಸಿ ಹಿಂಡಿ ಅವನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಶಾಖ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೇಳು ಕಡಿತ.

“ ಜೇಳು ಕಡಿತವೆಂದಿಗೂ ಜೇಡ ” ಎಂಬ ಗಾಥೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೇಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಎಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವೂ ಹಿಂಸೆಯೂ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಹಾವು ಕಡಿತಕ್ಕಿಂತ ಜೇಳು ಕಡಿತವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿಂಸೆಕರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಮರಣವುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದುದ ರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಷ್ಟು ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅವನು ಜೇಳಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಭಯಪಡಬೇ ಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಮೂರ್‌ರವರು ಹೇಳಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ.

ಜೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚೂಪಾದ ಚೂರಿಯಿಂದ ಕೊಯಿದು ಅದರಿಂದ ಬರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೀರಿ ಉಗುಳಬೇಕು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟರೆ ವಿಷವೇ ರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸ್ ಕಟ್ಟಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನೋವು ನಿಂತು ಗುಣ ವಾಗುವುದು.

ಜೇಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ ವಿನಿಗರ್ ಎಂಬ ಹುಳಿ ರಸವನ್ನೂ, ನೀರನ್ನೂ ಸಮಭಾಗ ವಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆನಸಿ ಅದನ್ನು ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಮಾಡಿ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂದೂ, ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂದೂ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ

ದೇಂಬ್ರುಷ್ಟುಹುಳು [illegible] ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣಿನ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಾವಾಗಿಯೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೂ ಧಪ್ಪನಾಗಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಶೇರು ಮಣ್ಣು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಅದೂ ಕಮ್ಮಿ ಎಂತಲೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಒಳ್ಳೇದೇ! ಮಸಲಾ ಬೆರಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಮೊಣಕ್ಕೈವರಿವಿಗೂ ಪೋಲ್ಟೀಸು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು ಒದ್ದೇ ಮಾಡಿಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ತೀರಾ ಮುಣುಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನೋವು ಕೂಡ್ಲೆ ನಿಂತು ವಾಸಿಯಾಗುವುದು.

ಜರಿ, ಬಂಡಾರ ಮುಂತಾದ ವಿಷದ ಹುಳಗಳು ಕಚ್ಚಿದರೂ ಚೇಳು ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

---

11 ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ.

ಉಪಸಂಹಾರ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಆಯಿತು. ಈಗ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ನನಿಗೆ ಇರುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡುವೆನು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ ಅನೇಕಸಲ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈರೀತಿ ಸಂಶಯಗಳುಂಟಾದವು—ಇಷ್ಟು ಜನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನೇಕೆ ಇದನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು? ನಾನೇನು ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲ; ಈ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನನಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥಾದ್ದರಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನಾನು ಬರಿಯುವುದು ಯುಕ್ತವೇ? ಎಂಬೀ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳುದ್ಭವಿಸಿದುವು.

ಇದಕ್ಕೆ ನಾನು ಹೇಳಬೇಕಾದುದು ಏನೆಂದರೆ:—ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಯಾರಿಗೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಭಾಗವು ಕೃತಕ

ವೈದ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಆತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬರೆದಿದೆ. ರೋಗಗಳನ್ನು ವಾಸಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿಲ್ಲ. ರೋಗಗಳು ಬಾರದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಬರೆದಿದೆ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೋಪಾಯವು ಬಹು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವು; ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನವು ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಸಂಗತಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದರೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರುವಾಗ್ಯೆಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಷ್ಟತೋರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ್ಯೂ ಸಹ ಅನಾರೋಗ್ಯವು ತಲೆದೋರುವುದಾದುದರಿಂದ ಆಗ್ಯೆ ತಮಗೆ ತಾವೇ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಉದ್ಭವಿಸಿ, ಒಂದೇ ತರಹೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುವೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದೇ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವು.

ಆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವು ಇಷ್ಟು ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿಯೂ ಅದನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸತಕ್ಕದ್ದಾಗಿಯೂ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಏಕೆ? ನಮ್ಮ ದಿನಚರಿಚರ್ಯೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಷ್ಟು ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅಂಶವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತೆ. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಿರುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ, ನಮ್ಮ ಶರೀರ ದಾರ್ಢ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಪಟ್ಟು ಅದೇ ಒಂದು ಉದ್ದೇಶವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ಕೆಟ್ಟು ಶರೀರವು ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವುದೇ ಉತ್ತಮವೆಂದು ನಮಗೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರವು ಭಗವಂತನ ಆವಾಸಸ್ಥಾನವೆಂದು ಎಲ್ಲಾ ಮತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿದೆ. ಭಗವಂತನಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಸೇವೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆಯೇ ವಿನಾ ಮತ್ತೆ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅಂತಹ ಶರೀರವನ್ನು ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದು ನಮಗೆ ದೇವರು ಎಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನೋ ಅಷ್ಟು ಶುಚಿರ್ಭೂತವಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಭಗವಂತನ ಕಟ್ಟಳೆಯಂತೆ ನಡೆದರೆ ಆತನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸತ್ಫಲ ಉಂಟುಮಾಡುವನು. ಅದರಿಂದ ಅಮೃತತ್ವವು ದೊರೆಯುವುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಕಂಣು, ಮೂಗು, ಕಿವಿ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳೂ ಇರುವವು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ "ಚಿಂತಾಮಣಿ" ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಮಂಗಳವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು ಎಂಬರ್ಥವು. ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬನೇ ದೇವರನ್ನು ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೂ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೂ ಪೂಜಿಸಬಲ್ಲನು. ಎಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ದೇವರಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಇರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಮೋಕ್ಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೋಕ್ಷವಿಲ್ಲದೆ ನಿಜವಾದ ಸುಖವೂ ಇಲ್ಲ. ಶರೀರವು ಭಗವಂತನ ಆರಾಧನಾ ಸ್ಥಳವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೇನೇ ಅದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾದುದಕ್ಕೆ ಸಫಲವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದು ರಕ್ತ ಮಾಂಸಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತವಾದ ಪಾತ್ರವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಬರತಕ್ಕ ದ್ರವವು ಕೇವಲ ವಿಷಮಯವಾಗಿರುವುದು. ದೇಹದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದಲೂ ಇನ್ನೂ ಇತರ ದ್ವಾರಗಳಿಂದಲೂ ಬರತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹು ಮಲಿನವಾದವುಗಳು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವದಕ್ಕೂ ಯೋಚಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬಹು ಪ್ರಯಾಸಪಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಅಸತ್ಯ, ಮೋಸ, ಮುಂತಾದ ಅಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಚಾರಗಳನ್ನು ನಡಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ನೀಚವಾಗಿರುವುದು! ಇಂತಹ ದುರಾಚಾರಗಳಿಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ಕೆಟ್ಟ ದೇಹವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಡತಕ್ಕದ್ದು ಇನ್ನೆಷ್ಟು ನೀಚಕೃತ್ಯವು?

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವವೇನೆಂದರೆ—ಯಾವ ಯಾವದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ಅತಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾದುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೇವೆಯೋ ಅದರಿಂದಲೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಡಕುಂಟಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ನಿಜವಾದ ಬೆಲೆಯು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು? ಪ್ರಾಣಾಧಾರಕವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯೂ ಬದುಕಲಾರದು. ಸಸ್ಯಾದಿಗಳು ಬೆಳೆಯಲಾರವು. ಆದರೂ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ರಾಜ್ಯದ ದೊರೆಯು ತನ್ನ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಮೇಲನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು;

ಅವರಿಗೆ ದುರ್ಘಟವಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಹಜವಾಗಿಯೂ ಶರೀರವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸೇವಕನನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾಜಮಾನ್ಯವನ್ನು ವಹಿಸಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಆಗತಕ್ಕ ಕಷ್ಟಗಳಿಷ್ಟೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲಾ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾಜಮಾನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೂ ಸೈತಾನನಿಗೂ ಯಾವಾಗ್ಯೂ ಯುದ್ಧವು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ಜಯವಾದರೆ ದೇಹದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಮೇಲುಂಟಾಗುವುದು. ಸೈತಾನನ ಕೈಮೇಲಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಅಪಾರವಾದ ಕೇಡುಂಟಾಗುವುದು. ಶರೀರವು ಪಿಶಾಚನ ವಶವಾದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸದಾ ತುಂಬುತ್ತಲೇ ಇರುವವು. ಅದರಿಂದ ದುರ್ಗಂಧವು ಹೊರಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಅದರ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಂದ ಅಯೋಗ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲಿರುವವು. ಅದರ ನಾಲಿಗೆಯು ಸೇವನಾರ್ಹವಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಹೇಳಬಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಲಿರುವದು. ಅದರ ಕಿವಿಗಳು ಕೇಳಬಾರದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಆತುರಪಡುವವು. ಮೂಗು ದುರ್ಗಂಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೋಷಪಡುವದು. ಇಂತಹ ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ನರಕವೇ ಉತ್ತಮವಲ್ಲವೇ? ನರಕವನ್ನು ಸ್ವರ್ಗವೆಂದು ಯಾರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದರೆ ನರಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಚ್ಛವಾದ ಈ ದೇಹವನ್ನು ನಾವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಎಷ್ಟು ಆಶ್ಚರ್ಯ ! ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವು ಎಷ್ಟು ಭಯಂಕರವಾದುದು! ನಮ್ಮ ಅಹಂಕಾರವು ಎಷ್ಟು ಶೋಚನೀಯವಾದುದು ! ಯಾವ ಸ್ಥಳವನ್ನಾಗಲಿ ಅದರ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಲ್ಲದೆ ಪಾಯಖಾನೆಯಾಗಿಯೂ, ಪಾಯಖಾನೆಯನ್ನು ಮತ್ಯಾವ ವಿಧವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಆ ದುರ್ನಡತೆಗೆ ತಕ್ಕ ಫಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸೈತಾನನ ವಶ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಲಿದೇವೆಂದು ನಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದುಂಟಾಗತಕ್ಕ ದುಷ್ಫಲಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ ?

ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ದೇವರ ಕಟ್ಟಳೆಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ಸೈತಾನನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನತಿಕ್ರಮಿಸಿ ನಡಿಯುವುದೊಂದರಿಂದಲೇ ಸಂಪೂರ್ಣ

೧೩೧

[illegible] ಸ್ತ [illegible] ಖ ವ[illegible]ವನ್ನು [illegible] ನಮ್ಮ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯವುಂಟಾಗಲಾರದು. ಜಿಹ್ವಾ ಚಾಪಲ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ವಶವಾಗುವವು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನು ಪ್ರಪಂಚವನ್ನೇ ಗೆದ್ದಂತೆ ಆಗಿ ಭಗವದಂಶನಾಗುವನು. ರಾಮಾಯಣವನ್ನು ಓದಿದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀ ರಾಮನನ್ನೂ, ಭಗವದ್ಗೀತೆಯನ್ನು ಓದಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನೂ. ಕುರಾನ್ ಓದಿದರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಾವನ್ನೂ, ಕ್ರೈಸ್ತರ ಸತ್ಯವೇದವನ್ನು ಓದಿದ ಕಾರಣ ಕ್ರಿಸ್ತೇಸುವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ಸ್ವಭಾವಾದಿ ಸಲ್ಲಕ್ಷಣ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿಕಸಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೇನೇ ಆ ಮಹಾನುಭಾವರನ್ನು ಅನುಭವತಃ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುವುದು. ಸನ್ಮಾರ್ಗಾವಲಂಬನವೇ ಇಂತಹ ಗುಣಗಳಿಗೆ ಆಧಾರಭೂತವಾದುದು ; ಸನ್ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಸತ್ಯವೇ ಆಧಾರವು. ಆದುದರಿಂದ ಸತ್ಯವೇ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ಮೆಗೂ, ಮಹತ್ವಕ್ಕೂ ಮಾತೃಸ್ಥಾನವು. ಆದಕಾರಣ ಸತ್ಯಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿಯೂ, ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಪ್ಪದೆಯೂ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಸುಖ ಸಂಪತ್ತುಗಳೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಭಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಲೇಶವೂ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಈ ಮಹಾತತ್ವವು ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಅಂಶಗಳಿಂದ ವಾಚಕ ಮಹಾಶಯರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ನಾಟುವುದಾದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದ ಉದ್ದೇಶವು ನೆರವೇರಿದಂತೆ ಭಾವಿಸುವೆನು.

ಸಂಪೂರ್ಣಂ.

ಸರ್ವೇಜನಾಸ್ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು.

